Утверждаю

заведующий МБДОУ Лесновский

детский сад «Буратино»

_____ Н.А.Сиверина

01.04.2021

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 14-дневное меню

для детей, посещающих МБДОУ Лесновский детский сад «Буратино» с 10-ти часовым функционированием (на одного ребенка с 1,5 до 3 х лет, с 3-х до 7-ми лет)

Камчатский край Тигильский район село Лесная

МЕНЮ

1 день

Наименование блюда	Объем порций		Брутто	Нетто	Пищевая ценность			
	1,5-3	03.июл			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность ккал
завтрак								
1. Каша "Дружба" молочная №58	**150**	200			6,40	8,20	27,50	245,00
рис, пшено			30	43				
молоко			150	150				
масло сливочное			4	4				
сахар			5	5				
2.Чай с сахаром №18	**180**	200			0,30		13,30	55,70
чай			0,2	0,2				
сахар			12	12				
3.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	**5/12**	5/12			5,80	6,20	10,60	88,50
масло сливочное сыр			5 12	5 12				
4.яблоко	**100**	100			7,20	3,90	30,20	104,50
ВСЕГО ЗАВТРАК					**19,70**	**18,30**	**81,60**	**493,70**
Обед								
1. Свекольник № 91	**180**	200			2,50	1,70	15,20	71,80
свекла			90	72				
кура			40	35				
картофель			95	71				
морковь			18	15				
лук репчатый			17	15				
масло сливочное			4	4				
масло растительное			2	2				
2.Картофельная запеканка с отварным мясом и томатным соусом № 121	**200**	250			21,00	21,80	49,20	450,20
мясо отварное			80	60				
картофель			165	140				
лук репчатый			12	10				
яйцо			0,5	0,5				
мука			5	5				
молоко			5	5				
масло растительное			3	3				
масло сливочное			10	10				
3. Огурец свежий	**40**	60			0,20	2,90	1,00	30,60
4.Компот из свежих яблок №6	**150**	180						
яблоки			12	12	2,30		18,40	78,20
сахар			12	12				
ВСЕГО ОБЕД					**26,00**	**26,40**	**83,80**	**630,80**
Полдник								
1.Омлет с зеленым горошком	**130/20**	150/25			8,80	10,20	7,20	162,20
яйцо			1	1				
молоко			60	60				
зеленый горошек			53	50				
мука			5	5				
масло растительное			2	2				
2.Чай с сахаром № 18	**150**	180			0,30		13,30	55,70
чай			0,2	0,2				
сахар			12	12				

3.Печенье	**25**	25			7,20	3,90	30,20	104,50
ВСЕГО ПОЛДНИК					**16,30**	**14,10**	**50,70**	**322,40**
за весь день								
хлеб пшеничный	60	80			5,20	2,00	33,70	165,80
Всего в день					15,60	6,00	101,10	497,40
ВСЕГО В ДЕНЬ					**77,60**	**64,80**	**317,20**	**1944,30**

МЕНЮ

2 день

Наименование блюда	объем порции		Брутто	Нетто	Пищевая ценность			
	1,5-3	03.июл			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
завтрак								
1. Каша манная молочная № 59	**150**	200			5,70	6,20	18,60	226,50
крупа манная			19	19				
молоко			150	150				
масло растительное			4	4				
сахар			5	5				
2.Какао на молоке	**150**	180			4,20	4,70	24,90	178,20
какао порошок			4	4				
молоко			130	130				
сахар			13	13				
3.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	**5/12**	5/12			5,80	6,20	10,60	88,50
масло сливочное			5	5				
сыр			12	12				
4.Апельсин свежий	**110**	110			0,80	0,20	7,50	33,00
ВСЕГО ЗАВТРАК					**16,50**	**17,30**	**61,60**	**526,20**
Обед								
1. суп вермишелевый № 90	**200**	250			6,60	8,80	23,20	146,50
мясо			30	20				
вермишель			11	11				
морковь			18	15				
картофель			155	110				
лук репчатый			18	15				
масло растительное			3	3				
2.Котлета мясная с томатным соусом № 129	**70/30**	80/30			14,50	13,30	18,50	268,80
мясо			90	70				
мука			11	11				
яйцо			1/4	1/4				
лук репчатый			23	20				
масло растительное			2	2				
3. Картофель отварной № 23	**150**	150			5,40	5,90	35,80	178,60
картофель			138	100				
масло сливочное			5	5				
3. Салат из кукурузы с луком 3 76	**40**	60			1,90	8,70	9,80	125,30
кукуруза			54	50				
лук репчатый								
масло растительное			1	1				

4.Сок фруктовый	**150**	180						
сок фруктовый							11,00	45,00
ВСЕГО ОБЕД					**28,40**	**36,70**	**98,30**	**764,20**
Полдник								
1.Биточки рисовые № 33	**130**	150			4	7,8	20,4	162,4
рис			30	30				
Масло растительное			5	5				
мука			15	15				
яйцо			01.апр	1/4				
2.печенье песочное	**25**	25			8,10	11,30	24,50	179,40
2.Чай с сахаром	**150**	180			0,30		13,30	55,70
чай			0,2	0,2				
сахар			12	12				
ВСЕГО ПОЛДНИК					**12,40**	**19,10**	**58,20**	**397,50**
за весь день								
хлеб пшеничный	60	80			5,20	2,00	33,70	165,80
Всего в день					15,60	6,00	101,10	497,40
ВСЕГО В ДЕНЬ					**72,90**	**79,10**	**319,20**	**2185,30**

МЕНЮ

3 день

Наименование блюда	**объем**		**мл**	**ст**	**Пищевая ценность**			
	1,5-3	**03.июл**			**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Калорийность, ккал**
завтрак								
1. Каша рисовая молочная № 57	**150**	200			4,2	8,3	24,2	289,6
рис			23,1	31,0				
молоко			132	176				
масло сливочное			3	4				
сахар			4,5	6				
2.Какао на молоке	**100**	150			2,8	2,9	18,8	91,0
какао порошок			1,1	1,7				
молоко			61,3	92				
сахар			5,3	8				
3.Хлеб пшеничный с маслом, сыр, икра кабачковая	**5/12**	5/12			5,80	6,20	10,60	88,50
масло сливочное икра кабачковая			5 12	5 12				
4.Апельсин свежий	**100**	100			0,20	0,90	8,10	44,00
ВСЕГО ЗАВТРАК					**17,30**	**21,20**	**76,40**	**570,30**
Обед								
1. суп рыбный № 92	**160**	200			3,0	5,2	14,8	140,3
рыба			16	19				
картофель			25	30				
лук репчатый			2	2,4				
яйцо			0,16	0,2				
морковь			11,3	13,5				
масло сливочное			2	2,7				
горошек консервированный			15,0	18,0				

сметана			5,0	6,3				
2.Гречка с мясным гуляшом № 128, 32	**105/90**	115/100			14,9	13,9	38,4	342,68
крупа гречневая			48	53				
мясо			73	81				
лук репчатый			9	10				
морковь			12	13,5				
мука			2,3	2,5				
масло растительное			3	3,3				
перец овощной сладкий			13,3	15,0				
помидоры			15	16,6				
3. Салат из капусты с томатом № 63	**40**	60			0,6	5,5	1,7	48,6
капуста			14	20				
томат			32	48				
масло растительное			3	5,5				
4.Кисель фруктовый № 14	**100**	150			0,22		26,0	110,2
кисель фруктовый			12	12				
сахар			**10**	**15**				
ВСЕГО ОБЕД					**28,20**	**31,50**	**107,40**	**668,70**
Полдник								
1.Овощной салат № 79	**40**	60			0,8	4,5	5,0	78,55
свекла			10,9	16,3				
картофель			17,2	25,8				
лук репчатый			17,2	10,8				
морковь			8,1	12,1				
огурцы консервиров			10,0	15,0				
масло растительное			2,8	3,5				
2.Чай с сахаром	**100**	150			1,0	1,2	9,2	52,4
чай			0,133	0,2				
сахар			4,7	7				
2.ватрушка с джемом № 136	**60**	70			3,2	4,0	42,0	223,0
мука			30	35				
джем			24,2	28,2				
молоко			60	60				
сахар			1,6	1,8				
масло сливочное			1,4	1,6				
яйцо			0,04	0,05				
дрожжи			0,33	0,4				
3.Конфеты	**25**	25			7,20	3,90	30,20	104,50
ВСЕГО ПОЛДНИК					**23,20**	**24,50**	**79,30**	**495,90**
за весь день								
хлеб пшеничный	60	80			5,20	2,00	33,70	165,80
Всего в день					15,60	6,00	101,10	497,40
ВСЕГО В ДЕНЬ					**84,30**	**83,20**	**364,20**	**2232,30**

МЕНЮ

4 день

Наименование блюда	объем		Брутто	Нетто	Пищевая ценность			
	1,5-3	03.июл			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
завтрак								
1. Каша геркулесовая молочная №56	**150**	200			6,40	9,40	28,60	265,60
крупа "Геркулес"			20	20				
молоко			150	150				
масло растительное			4	4				
сахар			5	5				
2.Какао на молоке	**150**	180			5,20	5,30	28,50	168,50
какао порошок			4	4				
молоко			140	140				
сахар			13	13				
3.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	**5/12**	5/12			5,80	6,20	10,60	88,50
масло сливочное			5	5				
сыр			12	12				
яблоко свежее								
ВСЕГО ЗАВТРАК					**17,40**	**20,90**	**67,70**	**522,60**
Обед								
1. Суп куриный с клецками №87	**200**	250			2,20	1,90	15,80	195,80
кура отварная			45	30				
морковь			18	15				
лук репчатый			13	10				
масло растительное			1	1				
мука			25	25				
яйцо			0,25	0,23				
2.Картофель с курой № 110	**40/20**	70/30			21,80	24,30	36,50	395,50
кура отварная			90	70				
лук репчатый			12	10				
картофель			150	113				
морковь			18	15				
мука			10	10				
масло растительное			2	2				
масло сливочное			9	9				
3. Салат из свежих огурцов с зеленым горошком № 76	**40**	50			2,40	1,70	3,90	24,60
зеленый горошек			64	60				
масло растительное			1	1				
огурец свежий								
4.Сок фруктовый	**150**	180			7,76	7,76	17,86	69,38
сок фруктовый			22,4	19				
ВСЕГО ОБЕД					**34,16**	**35,66**	**74,06**	**685,28**
Полдник								
1.Запеканка рисовая	**150**	160			4,7	8,1	27	200

рис			48	38				
молоко			60	60				
яйцо			0,25	0,23				
сахар			10	10				
масло сливочное			3	3				
2.Чай с сахаром	**150**	180			0,30		13,30	55,70
чай			0,2	0,2				
сахар			12	12				
3.Йогурт								
4.Печенье песочное	**25**	25			0,80	0,20	7,50	33,00
ВСЕГО ПОЛДНИК					**5,80**	**8,30**	**47,80**	**288,70**
за весь день								
хлеб пшеничный		80			5,20	2,00	33,70	165,80
Всего в день					15,60	6,00	101,10	497,40
ВСЕГО В ДЕНЬ					**72,96**	**70,86**	**290,66**	**1993,98**

МЕНЮ

5 день

Наименование блюда	**объем порции**		**мл**	**ст**	**Пищевая ценность**			
	1,5-3	**03.июл**			**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Калорийность, ккал**
завтрак								
1. Каша ячневая молочная № 55	**150**	200			5,5	6,3	32,3	208,8
крупа ячневая			30	40				
молоко сухое			126	168				
масло сливочное			3	4				
сахар			4,5	6				
2. Чай с молоком и сахаром	**100**	150			1,1	1,2	9,3	53,2
чай			0,133	0,2				
молоко			61,3	92				
сахар			4,67	7				
3.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	**5/12**	5/12			5,80	6,20	10,60	88,50
масло сливочное сыр			5 12	5 12				
4.Груша свежая	**100**	100			0,80	0,20	7,50	33,00
ВСЕГО ЗАВТРАК					**14,76**	**16,10**	**65,80**	**429,70**
Обед								
1. Суп рассольник на мясном бульоне со сметаной № 84	**165**	200			5,93	7,9	7,5	150,0
курица			30	45				
перловка			3	3,6				
картофель			75	90				
лук репчатый			3,6	4,4				
морковь			8	9,7				
соленые огурцы			10	12,1				
масло растительное			3	4				
сметана			5	6				
2.Рис отварной с отварным мясом в томатным соусом № 122	**65**	85			13,3	11,6	21,9	225,6

рис			4	5				
мясо отварное			66	88				
яйцо			0,18	0,25				
рис			4	5				
масло сливочное			5	5				
3. салат "Рыжик" из моркови и кукурузы № 75	**50**	60			0,6	3,9	2	46
морковь								
кукуруза			50	79,5				
масло растит			2,0	3,0				
4.Компот из изюма	**100**	150			0,33	0,01	20,83	84,8
изюм			10	15				
сахар			5,5	8,3				
ВСЕГО ОБЕД					**50,74**	**55,79**	**52,77**	**502,39**
Полдник								
1.Салат из свежей капусты с перцем, огурцом и помидором № 67	**40**	50			0,6	5,5	1,7	48,6
капуста			20	30				
лук			6	9				
масло растительное			3	3				
перец свежий			10	15				
огурец свежий			18	26				
помидор свежий			20	30				
2.Конфеты	**25**	25						
3.Рыба под омлетом № 104	**55**	70			8,6	4,9	5,3	116,2
рыба			47	60				
мука			1,8	2,3				
масло сливочное			5	5				
яйцо 1/2			0,4	0,45				
молоко			5,5	7,0				
2.Чай с сахаром	**100**	150			1,0	1,2	9,2	52,4
чай			0,133	0,2				
сахар			4,7	7				
ВСЕГО ПОЛДНИК					**9,13**	**15,20**	**44,80**	**301,10**
за весь день								
хлеб пшеничный	60	80			5,20	2,00	33,70	165,80
Всего в день					15,60	6,00	101,10	497,40
ВСЕГО В ДЕНЬ					**90,23**	**93,09**	**264,47**	**1730,59**

МЕНЮ

6 день

Наименование блюда	**Объем порций**		**мл**	**ст**	**Пищевая ценность**			
	1,5-3	**03.июл**			**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Калорийность, ккал**
завтрак								
1.Каша гречневая молочная № 58	**150**	200			5,2	10,1	31,1	305,8
крупа гречневая			26	35				
молоко			82	108				

масло сливочное			3	4				
сахар			3	4				
2. Какао на молоке	**100**	150			2,80	2,9	18,8	91,0
какао порошок			1,1	1,7				
молоко			61,3	92				
сахар			5,3	8				
3.Хлеб пшеничный с маслом		5			0,50	3,50	0,20	54,50
масло сливочное Апельсин свежий			5	5				
ВСЕГО ЗАВТРАК					**12,40**	**15,40**	**56,60**	**478,70**
Обед								
1. Борщ со свежей капусты со сметаной № 82	**165**	200			8,12	10,18	5,93	117,09
мясо			18,3	27,5				
картофель			50	60				
морковь			13,5	16,0				
лук репчатый			5,7	6,8				
капуста			20,0	24,0				
свекла			32,0	39,0				
томатная паста				2,2				
масло растительное			3,0	4,0				
2.Жаркое по-домашнему с мясом № 116	**150**	170			11,7	9,3	14,9	300,6
мясо			81	87				
картофель			170	193				
лук репчатый			10,6	12				
масло сливочное			3	3,4				
3.Компот фруктовый	**100**	150						
компот фруктовый			12	12	2,30		18,40	78,20
ВСЕГО ОБЕД					**28,30**	**26,80**	**111,20**	**572,60**
Полдник								
1.Капуста тушенная с колбасой № 30	**160**	200			1,22	4,29	3,98	59,80
капуста			75	50				
лук репчатый			12	10				
морковь			23	20				
масло растительное			5	5				
колбаса вареная								
2.Чай с сахаром № 18	**100**	150			1,0	1,2	9,2	52,4
чай			0,133	0,2				
сахар			4,7	7				
3.Печенье	**25**	25			7,20	3,90	30,20	104,50
4.Конфеты **5. Огурец свежий**	**25**	25			7,20	3,90	30,20	104,50
ВСЕГО ПОЛДНИК					**15,92**	**12,09**	**77,68**	**324,50**
за весь день								
хлеб пшеничный	60	80			5,20	2,00	33,70	165,80
Всего в день					15,60	6,00	101,10	497,40
ВСЕГО В ДЕНЬ					**72,22**	**60,29**	**346,58**	**1873,20**

МЕНЮ

7 день

Наименование блюда	объем порции		Брутто	Нетто	Пищевая ценность			
	1,5-3	03.июл			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
завтрак								
1. Каша пшеничная молочная № 53	**150**	200			6,40	8,60	31,60	245,00
крупа пшеничная			20	20				
молоко			117	117				
масло растительное			3	3				
сахар			5	5				
2.Чай с молоком	**150**	180			5,20	5,30	28,50	168,50
чай			4	4				
молоко			130	130				
сахар			13	13				
3.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	**5/12**	5/12			5,80	6,20	10,60	88,50
масло сливочное			5	5				
сыр			12	12				
4.Апельсин свежий	**100**	100			0,80	0,20	7,50	33,00
ВСЕГО ЗАВТРАК					**18,20**	**20,30**	**78,20**	**535,00**
Обед								
1. Суп с фрикадельками № 89	**200**	250			7,00	6,50	28,50	218,50
мясо			85	60				
картофель			136	100				
морковь			19	15				
лук репчатый			18	15				
масло растительное			1	1				
масло сливочное			1	1				
яйцо			0,25	0,25				
2.Макароны отварные с мясным гуляшом № 128,34	**130/80**	150/100			19,80	21,10	62,20	345,40
макароны			30	30				
мясо			80	60				
мука			10	10				
морковь			13	10				
лук репчатый			12	10				
масло растительное			3	3				
3. Салат из моркови с сахаром и сладким перцем № 77	**40**	60			0,90	5,00	5,90	64,40
морковь			63	58				
сахар			2	2				
масло растительное			1	1				
перец сладкий								
4.Сок фруктовый	**150**	180			0,40	0,20	17,00	297,00
сок фруктовый							11,00	45,00
ВСЕГО ОБЕД					**28,10**	**32,80**	**124,60**	**970,30**
Полдник								

1.Котлета картофельно-мясная со сметанным соусом	**100/20**	120/40			12	5,2	8	128
картофель			150	123				
мясо			100	80				
лук репчатый			8	6				
масло растительное			5,00	5				
яйцо 1/8			5,80	5,2				
сметана								
2.Блины с джемом № 136	**25**	25			8,10	11,30	24,50	179,40
3.Чай с сахаром	**150**	180			0,30		13,30	55,70
чай			0,2	0,2				
сахар			12	12				
4. Йогурт								
ВСЕГО ПОЛДНИК					**20,40**	**16,50**	**45,80**	**363,10**
за весь день								
хлеб пшеничный	60	80			5,20	2,00	33,70	165,80
Всего в день					15,60	6,00	101,10	497,40
ВСЕГО В ДЕНЬ					**54,20**	**42,80**	**225,10**	**1395,50**

МЕНЮ

9 день

Наименование блюда	**Объем**		**мл**	**ст**	**Пищевая ценность**			
	1,5-3	**03.июл**			**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Калорийность, ккал**
завтрак								
1. Каша ассорти молочная № 58	**150**	200			5,2	10,1	31,1	305,8
пшено,			26	35				
греча			6,0	7,0				
молоко			82	108				
масло сливочное			3	4				
сахар			3	4				
2. Чай с молоком и сахаром	**100**	150			1,1	1,2	9,3	53,2
чай			0,133	0,2				
молоко			61,3	92				
сахар			4,67	7				
3.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	**5/12**	5/12			5,80	6,20	10,60	88,50
масло сливочное			5	5				
сыр			12	12				

4.Мандарин свежий	**110**	110			0,80	0,20	7,50	33,00
ВСЕГО ЗАВТРАК					**13,70**	**14,30**	**61,40**	**419,50**
Обед								
1. суп вермишелевый № 90	**165**	200			6,5	8,7	16,8	129,2
мясо			30	45				
вермишель			6	7,2				
морковь			8	9,6				
картофель			75	90				
лук репчатый			7,2	8,6				
масло растительное			1,8	2,2				
2.Картофельная запеканка с отварным мясом и томатным соусом № 121	**130**	160			10,4	16,64	24,3	298,5
мясо отварное			43	53				
картофель			183	226				
лук репчатый			10,4	13				
сухари			2,1	2,6				
масло растительное			2	2,5				
масло сливочное			2,1	2,6				
3. Икра кабачковая	**40**	60			1,14	5,34	4,62	71,4
4.Компот из изюма	**100**	150						
изюм			10	15	0,33	0,01	20,83	84,80
сахар			5,53	8,3				
ВСЕГО ОБЕД					**30,33**	**32,85**	**95,85**	**789,48**
Полдник								
1.Солянка овощная № 28	**100**	120			3,2	5,7	8,1	148,8
капуста			12	14,5				
картофель			33	40				
морковь			25,4	29				
лук репчатый			23,8	28,6				
зеленый горошек консервированный			12,3	14,7				
перец сладкий болгарский			20	22				
2.Пирог открытый с	**60**	70			8,10	11,30	24,50	179,40

джемом № 136								
мука			30	35				
джем			24,2	28,2				
молоко			60	60				
сахар			1,6	1,8				
масло сливочное			1,4	1,6				
яйцо			0,04	0,05				
дрожжи			0,33	0,4				
дрожжи			10	10				
2.Чай с сахаром	**100**	150			1,0	1,2	9,2	52,4
чай			0,133	0,2				
сахар			4,7	7				
Йогурт	115	115						
ВСЕГО ПОЛДНИК					**20,60**	**38,70**	**52,40**	**412,30**
за весь день								
хлеб пшеничный	60	80			5,20	2,00	33,70	165,80
Всего в день					15,60	6,00	101,10	497,40
ВСЕГО В ДЕНЬ					**80,23**	**91,85**	**310,75**	**2118,68**

МЕНЮ

10 день

Наименование блюда	**объем**		**мл**	**ст**	**Пищевая ценность**			
	1,5-3	**03.июл**			**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Калорийность, ккал**
завтрак								
1. Каша вермишель молочная № 59	**150**	200			3,9	5,9	23,0	237,5
вермишель			19	19				
молоко			126	167				
масло сливочное			3	4				
сахар			4,5	6				
2.Кофе на молоке	**100**	150			2,8	2,9	18,8	91,0
кофе порошок			1,1	1,7				
молоко			61,3	92				
сахар			13	13				
3.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	**5/12**	5/12			5,80	6,20	10,60	88,50

масло сливочное			5	5				
сыр			12	12				
4.Яблоки свежие	**100**	100			0,80	0,20	7,50	33,00
ВСЕГО ЗАВТРАК					**17,60**	**19,00**	**70,70**	**535,50**
Обед								
1. суп гороховый № 85	**200**	250			4,1	8,0	15,2	188,0
мясо			30	45				
горох сухой			12,2	14,6				
морковь			8	9,7				
картофель			50	60				
лук репчатый			7,2	8,6				
масло растительное			3	4				
2.Рыба по-польски	**80**	100			13,8	11,7	18,5	272,33
рыба			63,2	71,1				
мука			3	3,4				
сыр			2,6	3,0				
лук репчатый			1,1	1,2				
масло сливочное			2,5	3,0				
3. Картофель в молоке № 24	**100**	90			110	3,5	18,0	83,5
картофель			125	113				
молоко			30	27				
масло растительное			2	1,8				
мука			1,0	0,9				
3. Салат из свеклы отварнойи горошка зелено	**40**	60			0,9	5,9	4,5	74,4

го № 69								
свекла			28	41				
горошек консерв			15,4	23,1				
лук			2,4	3,6				
масло растительное			3,5	4,5				
яблоки свежие			8,2	12,3				
4.Компот из сухофруктов №5	**100**	150			0,5	0,1	19,9	84,2
сухофрукты			10	15				
сахар			5,53	8,3				
ВСЕГО ОБЕД					**19,90**	**23,70**	**87,30**	**701,60**
Полдник								
1.Салат зеленый с огурцом и растительным маслом №66	**40**	50			0,6	4,8	1,2	48,95
Масло растительное			3,0	4,0				
Огурцы			28	42				
Салат кочанный			23	36				
2.Ватрушка с повидлом № 136	**60**	70			3,2	4,0	42,0	223
мука			30	35				
джем			24,2	28,2				
молоко			60	60				
сахар			1,6	1,8				
масло сливочное			1,4	1,6				
яйцо			0,04	0,05				
дрожжи			0,33	0,4				
3.Чай с сахаром	**100**	150			1,0	1,2	9,2	52,4
чай			0,133	0,2				

сахар			4,7	7				
4. Йогурт								
ВСЕГО ПОЛДНИК					**9,02**	**15,58**	**39,11**	**281,19**
за весь день								
хлеб пшеничный	60	80			5,20	2,00	33,70	165,80
Всего в день					15,60	6,00	101,10	497,40
ВСЕГО В ДЕНЬ					**62,12**	**64,28**	**298,21**	**2015,69**

МЕНЮ

11 день

Наименование блюда	**объем порции**		**мл**	**ст**	**Пищевая ценность**			
	1,5-3	**03.июл**			**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Калорийность, ккал**
завтрак								
1. Каша пшенная молочная № 55	**150**	200			5,5	6,3	32,3	208,8
крупа пшенная			30	40				
молоко			126	168				
масло сливочное			3	4				
сахар			4,5	6				
2. Чай с молоком и сахаром	**100**	150			1,1	1,2	9,3	53,2
чай			0,133	0,2				
молоко			61,3	92				
сахар			4,67	7				
3.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	**5/12**	5/12			5,80	6,20	10,60	88,50
масло сливочное сыр			5 12	5 12				
4.груша свежая	**100**	100			0,80	0,20	7,50	33,00
ВСЕГО ЗАВТРАК					**13,10**	**15,30**	**59,30**	**390,00**
Обед								
1. Суп рассольник на мясном бульоне № 84	**165**	200			5,93	7,9	7,5	150,0

6,18перловка			3,0	3,6				
картофель			75	90				
лук репчатый			3,6	4,4				
морковь			8	9,7				
соленые огурцы			10	12,1				
масло сливочное			3	4				
2. Плов с мясом № 118	**150**	180			13,3	18,1	25,2	330,5
рис			41	49,2				
мясо			47,4	57				
лук репчатый			7,2	8,6				
морковь			10	12				
томат			2	2				
масло сливочное			3,5	4,2				
3. Салат из свежих огурцов и помидоров № 68	**40**	60			0,3	4,5	1,7	90,2
огурец			18,0	26,0				
помидор			23,0	34,0				
масло растител			3,0	4,5				
4.Компот фруктовый	**100**	150						
компот			12	12	2,30		18,40	78,20
сахар			4,7	7				
ВСЕГО ОБЕД					**24,14**	**19,71**	**60,82**	**483,19**
Полдник								
1.Салат "Икринка" № 73	**40**	60			1,1	3,5	12,2	80,3
свекла			33	50				
лук			2,4	3,6				
масло растительное			2,5	3,8				
огурец соленый			10	15				
горошек консерв			6,2	9,3				
2.Конфеты	**25**	25			12,00	5,20	8,00	128,00
3. Котлета мясная, запеченная с соусом	**55**	70			0,7	0,2	25,1	106,5

молочным								
мясо			30	38,6				
мука			2,3	3,0				
масло сливочное			2,3	3,0				
хлеб			6,7	8,6				
молоко			8,3	10,7				
сыр			1,8	2,3				
2.Чай с сахаром	**100**	150			1,0	1,2	9,2	52,4
чай			0,133	0,2				
сахар			4,7	7				
ВСЕГО ПОЛДНИК					**13,14**	**9,15**	**26,30**	**243,10**
за весь день								
хлеб пшеничный	60	80			5,20	2,00	33,70	165,80
Всего в день					15,60	6,00	101,10	497,40
ВСЕГО В ДЕНЬ					**65,98**	**50,16**	**247,52**	**1613,69**

МЕНЮ

12 день

Наименование блюда	**объем порции**		**мл**	**ст**	**Пищевая ценность**			
	1,5-3	**03.июл**			**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Калорийность, ккал**
завтрак								
1. Каша рисовая молочная № 57	**150**	200			4,2	8,3	24,2	289,6
крис			23,1	31,0				
молоко			132	176				
масло сливочное			3	4				
сахар			4,5	6				
2. Чай с сахаром	**100**	150			1,0	1,2	9,2	52,4
чай			0,133	0,2				
сахар			4,7	7				
3.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	**5/12**	5/12			5,80	6,20	10,60	88,50
масло сливочное			5	5				

сыр			12	12				
4.Апельсин свежий	**100**	100			0,80	0,20	7,50	33,00
ВСЕГО ЗАВТРАК					**13,30**	**16,10**	**56,00**	**386,00**
Обед								
1. суп рыбный № 92	**160**	200			3,0	5,2	14,8	140,3
рыба			16	19				
картофель			25	30				
лук репчатый			2	2,4				
яйцо			0,16	0,2				
морковь			11,3	13,5				
масло сливочное			2	2,7				
2. Картофель тушеный с мясом № 110	**150**	170			9,6	2,8	16,1	122,3
мясо			77	88				
лук репчатый			18,3	21,1				
картофель			107	120				
морковь			36	40				
мука			2	2,2				
горошек зеленый			6,6	7,5				
масло растительное			2,6	3				
3. Салат "Зеленый" № 77	**40**	60			0,45	5,7	2,1	83,1
перец			13,4	20,1				
томат			27	40,5				
масло растительное			3,5	5				
4.Компот фруктовый	**100**	150						
компот			12	12	2,30		18,40	78,20
сахар			5,53	8,3				
ВСЕГО ОБЕД					**32,70**	**31,50**	**85,70**	**692,70**

Полдник								
1.Салат из свежей капусты с яблоком № 65	**40**	60			0,8	4,1	2,8	42,2
капуста			45	68				
яблоко			7,0	11,0				
сахар			0,6	0,9				
масло растительное			2,5	3,7				
2. Оладьи с джемом № 136	**60**	70			3,2	4,0	42,0	223
мука			30	35				
джем			24,2	28,2				
молоко			60	60				
сахар			1,6	1,8				
масло сливочное			1,4	1,6				
яйцо			0,04	0,05				
дрожжи			0,33	0,4				
2.Кисель	**100**	150			0,30		13,30	55,70
кисель			0,2	0,2				
сахар			4,7	7				
3.Йогурт	115	115						
ВСЕГО ПОЛДНИК					**7,00**	**13,00**	**50,10**	**359,00**
за весь день								
хлеб пшеничный	60	80			5,20	2,00	33,70	165,80
Всего в день					15,60	6,00	101,10	497,40
ВСЕГО В ДЕНЬ					**68,60**	**66,60**	**292,90**	**1935,10**

МЕНЮ

13 день

Наименование блюда	**объем порции**		**мл**	**ст**	**Пищевая ценность**			
	1,5-3	**03.июл**			**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Калорийность, ккал**
завтрак								
1. Каша пшенная молочная № 55	**150**	200			5,5	6,3	32,3	208,8
пшено			30	40				
молоко			126	168				

масло сливочное			3	4				
сахар			4,5	6				
2. Чай с сахаром	**100**	150			1,0	1,2	9,2	52,4
чай			0,133	0,2				
сахар			4,7	7				
3.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	**5/12**	5/12			5,80	6,20	10,60	88,50
масло сливочное сыр			5 12	5 12				
4.Груша свежая	**100**	100			0,80	0,20	7,50	33,00
ВСЕГО ЗАВТРАК					**12,20**	**14,60**	**48,70**	**348,70**
Обед								
1. Бульон куриный с гренками	**165**	200			1,20	2,40	7,30	55,00
кура			30	45				
лук репчатый			3,6	4,4				
морковь			8	9,7				
хлеб пшеничный			15	15				
2.голубцы ленивые с соусом № 126	**150/85**	150/100			11,08	10,2	22,7	243,5
капуста			83	87				
говядина			47	49				
рис			5,5	6,0				
лук			11,0	11,5				
масло слив			2,5	3,0				
яйцо			0,1	0,11				
сметана			3,8	6,3				
мка			1,13	1,4				
соль			0,12	0,2				
4.сок фруктовый	**100**	150						
сок			12	12	2,30		18,40	78,20
ВСЕГО ОБЕД					**19,75**	**12,40**	**55,40**	**431,20**
Полдник								
1. Салат овощной № 79	**40**	60			0,8	4,5	5,0	78,55
свекла			10,9	16,3				
картофель			17,2	25,8				
лук репчатый			7,2	10,8				
морковь			8,1	12,1				
огурцы консерв			10,	15,0				
масло растительное			28	3,5				
2. Печенье домашнее	**50**	70			5,0	6,02	40,7	242,0
мука пшеничная			33	46				
молоко сгущ			50	50				
яйцо 1/8			5,8	5,2				
масло			2,5	3				

сливочное								
2.Чай с сахаром	**100**	150			1,0	1,2	9,2	52,4
чай			0,133	0,2				
сахар			4,7	7				
3.Йогурт	115	115			8,00	2,10	16,00	140,00
ВСЕГО ПОЛДНИК					**14,10**	**20,30**	**57,70**	**479,80**
за весь день								
хлеб пшеничный	60	80			5,20	2,00	33,70	165,80
Всего в день					15,60	6,00	101,10	497,40
ВСЕГО В ДЕНЬ					**61,65**	**53,30**	**262,90**	**1757,10**

МЕНЮ

14 день

Наименование блюда	**объем порции**		**Брутто**	**Нетто**	**Пищевая ценность**			
	1,5-3	**03.июл**			**Белки, г**	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Калорийность, ккал**
завтрак								
1. Каша вермишель молочная № 59	**150**	200			6,80	7,90	27,40	235,80
вермишель			19	19				
молоко			150	150				
масло сливочное			5	5				
сахар			5	5				
2. Чай с сахаром	**150**	180			0,30	0,00	15,60	62,20
чай			0,2	0,2				
сахар			12	12				
3.Хлеб пшеничный с маслом, сыр	**5/12**	5/12			5,80	6,20	10,60	88,50
масло сливочное сыр			5 12	5 12				
4.Апельсин свежий	**100**	100			0,80	0,20	7,50	33,00
ВСЕГО ЗАВТРАК					**13,70**	**14,30**	**61,10**	**419,50**
Обед								
1. Суп с фрикадельками № 89	**200**	250			7,00	6,50	28,50	218,50
мясо			85	60				
картофель			136	100				
морковь			19	15				
лук репчатый			18	15				
масло растительное			1	1				
масло сливочное			1	1				
яйцо			0,25	0,25				
2.Гречка с гуляшом мясным № 128, 32	230	200			19,80	21,10	62,20	345,40
гречка			86	60				
мясо			80	60				
лук репчатый			12	10				

морковь			13	10				
мука			10	10				
масло растительное			3	3				
4.сок фруктовый	**150**	180						
сок			12	12	2,30		18,40	78,20
сахар			12	12				
ВСЕГО ОБЕД					**29,10**	**27,60**	**109,10**	**642,10**
Полдник								
1. Колбаса тушеная с капустой	**150**	150			4,5	14,45	0,35	149
колбаса			86	60				
капуста			130	100				
лук репчатый			12	10				
морковь			34	30				
капуста			57	50				
масло растительное			2	2				
молоко			30	30				
2. Печенье	**85**	85			6,20	11,00	33,10	267,80
3. Салат из помидоров свежих с перцем сладким и растительным маслом	**40**	60			0,45	3,8	1,4	55,4
помидоры			27	23				
перец сладкий			13,4	10,0				
масло растительное			3,5	3,5				
2.Чай с сахаром	**150**	180			0,30		13,30	55,70
чай			0,2	0,2				
сахар			12	12				
ВСЕГО ПОЛДНИК					**11,45**	**29,25**	**48,15**	**527,90**
за весь день								
хлеб пшеничный	60	80			5,20	2,00	33,70	165,80
Всего в день					15,60	6,00	101,10	497,40
ВСЕГО В ДЕНЬ					**69,85**	**77,15**	**319,45**	**2086,90**