

МДОУ Детский сад №68

*Приказ №4 от 09.01.2023г.*

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ:

Монова Е.В.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ  
(2-х недельное)**



Сезон:

Категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

Меню на 1 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к-кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
Хлеб с маслом	25/8	2,78	6,75	11,92	120		2
Каша рисовая молочная	200	4,9	6,83	29,57	199	0,56	93
Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,62	2,9	22,13	125	0,16	144
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>433</b>	<b>10,3</b>	<b>16,48</b>	<b>63,62</b>	<b>444</b>	<b>0,72</b>	
<b>Завтрак второй</b>							
Сок грушевый	200	0,38	0,08	39,56	160	10,56	258
<b>Всего в Завтрак второй</b>	<b>200</b>	<b>0,38</b>	<b>0,08</b>	<b>39,56</b>	<b>160</b>	<b>10,56</b>	
<b>Обед</b>							
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108		1
Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	25,58	130		3
Капуста, тушенная с курицей	220	4,44	7,26	20,06	164	83,69	202
Компот с изюмом	200	0,56		23,54	96	0,4	239
Суп картофельный с макаронами со сметаной	200	2,01	2,06	14,5	85	4,96	23
Морковь тушеная	50	0,33	2,66	1,74	33	0,53	84
<b>Всего в Обед</b>	<b>750</b>	<b>17,07</b>	<b>13,72</b>	<b>105,62</b>	<b>615</b>	<b>89,58</b>	
<b>Полдник</b>							
Ряженка	200	5,26	5,63	7,46	102	0,56	251
Булочка домашняя	80	5,96	3,61	39	212		130
<b>Всего в Полдник</b>	<b>280</b>	<b>11,22</b>	<b>9,24</b>	<b>46,46</b>	<b>314</b>	<b>0,56</b>	
<b>Ужин</b>							
Хлеб пшеничный	25	4,49	0,79	18,94	101		1
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	165	4
Пудинг творожный запеченный с молочным соусом	150	20,04	10,48	34,99	314	0,23	128
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	14,54	58	0,01	140
<b>Всего в Ужин</b>	<b>475</b>	<b>24,98</b>	<b>11,68</b>	<b>78,27</b>	<b>517</b>	<b>165,24</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>63,94</b>	<b>51,2</b>	<b>333,53</b>	<b>2 050</b>	<b>266,66</b>	

Меню на 1 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к-кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
Хлеб с маслом и сыром	43	5,33	8,4	10,43	139	0,13	5
Какао с молоком	200	3,32	3,28	23,48	137	0,52	248
Каша пшеничная молочная	200	5,27	5,76	25,07	173	0,4	95
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>443</b>	<b>13,92</b>	<b>17,44</b>	<b>58,98</b>	<b>449</b>	<b>1,05</b>	
<b>Завтрак второй</b>							
Апельсин	100	0,65	0,14	17,82	75	18,56	147
<b>Всего в Завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0,65</b>	<b>0,14</b>	<b>17,82</b>	<b>75</b>	<b>18,56</b>	
<b>Обед</b>							
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108		1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65		3
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,62	4,81	7,12	78	9,94	19
Котлеты из говядины	80	12,6	16,65	5,94	224	0,1	53
Картофель отварной с маслом	150	2,87	2,55	22,57	125	12,16	80
Свекла тушеная	50	2,11	2,83	12,23	83	4,73	85
Компот из сухофруктов	200			12,11	48		148
<b>Всего в Обед</b>	<b>735</b>	<b>26,47</b>	<b>28,13</b>	<b>92,96</b>	<b>731</b>	<b>26,93</b>	
<b>Полдник</b>							
Зефир	50	0,72	4,23	6,91	69	0,07	277
Снежок	200	5,1	5,44	13,08	122	0,54	138
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,82</b>	<b>9,68</b>	<b>19,99</b>	<b>191</b>	<b>0,61</b>	
<b>Ужин</b>							
Хлеб пшеничный	25	3,99	0,7	16,83	90		1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65		3
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	13,81	56	1,06	1260
Тефтели рыбные	80	9,11	5,18	8,62	118	0,63	45
Овощи тушеные (лук, морковь)	126	2,42	4,23	13,55	102	5	86
<b>Всего в Ужин</b>	<b>456</b>	<b>18,06</b>	<b>10,56</b>	<b>65,6</b>	<b>430</b>	<b>6,69</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>64,92</b>	<b>65,95</b>	<b>255,35</b>	<b>1 876</b>	<b>53,84</b>	

Меню на 1 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к-кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
Хлеб с маслом	25/8	2,78	6,75	11,92	120		2
Кукуруза сахарная отварная	50	0,19	0,09	1,48	8	2	64
Омлет натуральный	150	12,63	18,89	3,17	233	0,3	110
Кофейный напиток на молоке	200	2,63	2,82	16,4	101	0,52	143
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>433</b>	<b>18,23</b>	<b>28,55</b>	<b>32,97</b>	<b>461</b>	<b>2,82</b>	
<b>Завтрак второй</b>							
Сок грушевый	100	0,19	0,04	19,78	80	5,28	258
<b>Всего в Завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0,19</b>	<b>0,04</b>	<b>19,78</b>	<b>80</b>	<b>5,28</b>	
<b>Обед</b>							
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108		1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65		3
Суп крестьянский с крупой рисовой со сметаной	200	1,71	5,1	10,62	95	6,41	42
Пюре из гороха	130	12,66	1,22	28,75	177		107
Биточки говяжьи	80	12,83	17,01	5,49	226	0,09	161
Компот с изюмом	200	0,56		23,54	96	0,4	239
Морковь тушеная	50	0,33	2,66	1,74	33	0,53	84
<b>Всего в Обед</b>	<b>715</b>	<b>35,35</b>	<b>27,28</b>	<b>103,13</b>	<b>799</b>	<b>7,43</b>	
<b>Полдник</b>							
Бананы свежие	100	0,24	0,18	5,7	25	3	6
Кефир	200	5,1	5,45	13,08	122	0,54	138
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,34</b>	<b>5,63</b>	<b>18,78</b>	<b>147</b>	<b>3,54</b>	
<b>Ужин</b>							
Хлеб пшеничный	25	4,49	0,79	18,94	101		1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65		3
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	13,81	56	1,06	1260
Рагу овощное	200	3,86	9,42	20,18	181	17,24	87
<b>Всего в Ужин</b>	<b>450</b>	<b>10,88</b>	<b>10,67</b>	<b>65,71</b>	<b>403</b>	<b>18,3</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>69,99</b>	<b>72,17</b>	<b>240,37</b>	<b>1 890</b>	<b>37,38</b>	

Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к-кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
Хлеб с маслом и сыром	43	5,33	8,4	10,43	139	0,13	5
Каша манная молочная	200	4,94	6,3	24,86	176	1,1	94
Какао на молоке	200	3,54	3,44	17,78	116	0,52	145
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>443</b>	<b>13,81</b>	<b>18,14</b>	<b>53,07</b>	<b>431</b>	<b>1,75</b>	
<b>Завтрак второй</b>							
Сок яблочный	100	0,56	0,08	12,9	55	8,76	259
<b>Всего в Завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0,56</b>	<b>0,08</b>	<b>12,9</b>	<b>55</b>	<b>8,76</b>	
<b>Обед</b>							
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108		1
Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	25,58	130		3
Курица в соусе с томатом	80	21,68	24,02	4,01	319	1,24	179
Макаронные изделия отварные	130	4,37	4,43	28,09	170		194
Компот из смеси сухофруктов	200			13,62	54		241
Лук, морковь тушеные	50	0,6	2,23	3,5	37	1,42	17
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,23	3,63	7,91	69	5,93	18
<b>Всего в Обед</b>	<b>740</b>	<b>37,62</b>	<b>36,05</b>	<b>102,91</b>	<b>887</b>	<b>8,59</b>	
<b>Полдник</b>							
Ряженка	200	5,26	5,63	7,46	102	0,56	251
Печенье	50	3,83	1,22	24,74	125		273
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,09</b>	<b>6,85</b>	<b>32,2</b>	<b>227</b>	<b>0,56</b>	
<b>Ужин</b>							
Хлеб пшеничный	25	4,49	0,79	18,94	101		1
Сырники запеченные с молочным соусом	150	26,13	20,42	24,42	386	0,3	110
Апельсин	100	0,65	0,14	17,82	75	18,56	147
Кисель из концентрата	200			9,08	36		151
<b>Всего в Ужин</b>	<b>475</b>	<b>31,27</b>	<b>21,35</b>	<b>70,26</b>	<b>598</b>	<b>18,86</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>92,34</b>	<b>82,46</b>	<b>271,34</b>	<b>2 198</b>	<b>38,52</b>	

Меню на 1 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к-кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
Хлеб с маслом и сыром	43	5,33	8,4	10,43	139	0,13	5
Омлет натуральный	150	12,63	18,89	3,17	233	0,3	110
Горошек зеленый консервированный отварной	50	2,65	0,16	5,4	34	3,65	197
Кофейный напиток на молоке	200	2,63	2,82	16,4	101	0,52	143
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>443</b>	<b>23,24</b>	<b>30,27</b>	<b>35,39</b>	<b>506</b>	<b>4,6</b>	
<b>Завтрак второй</b>							
Сок грушевый	100	0,19	0,04	19,78	80	5,28	258
<b>Всего в Завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0,19</b>	<b>0,04</b>	<b>19,78</b>	<b>80</b>	<b>5,28</b>	
<b>Обед</b>							
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108		1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65		3
Свекольник со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83		34
Картофель запеченный	150	4,12	18	32,33	308	17,42	203
Тефтели из говядины с рисом	80	11,38	13,68	10,97	212	0,68	69
Фасоль отварная с маслом	50	16,05	3,76	34,45	236		103
Компот из сухофруктов	200			14,97	60		148
<b>Всего в Обед</b>	<b>735</b>	<b>40,36</b>	<b>41,8</b>	<b>133,75</b>	<b>1 072</b>	<b>18,1</b>	
<b>Полдник</b>							
Плюшка "Новомосковская"	80	6,7	6,05	45,18	262	0,03	127
Снежок	180	4,59	4,9	11,77	110	0,49	138
<b>Всего в Полдник</b>	<b>260</b>	<b>11,29</b>	<b>10,95</b>	<b>56,95</b>	<b>372</b>	<b>0,52</b>	
<b>Ужин</b>							
Хлеб пшеничный	25	4,49	0,79	18,94	101		1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65		3
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	165	4
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	13,81	56	1,06	1260
Рыба тушеная с овощами	180	34,43	17,06	13,77	347	4,59	38
<b>Всего в Ужин</b>	<b>530</b>	<b>41,85</b>	<b>18,7</b>	<b>69,11</b>	<b>613</b>	<b>170,65</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>116,92</b>	<b>101,76</b>	<b>314,98</b>	<b>2 643</b>	<b>199,15</b>	

Меню на 2 неделю понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к-кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
Хлеб с маслом	25/8	2,78	6,75	11,92	120		2
Каша гречневая рассыпчатая	170	9,32	7,53	44,27	282		185
Какао на молоке сгущенном	200	3,13	3,2	22,74	132	0,15	146
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>403</b>	<b>15,23</b>	<b>17,48</b>	<b>78,93</b>	<b>534</b>	<b>0,15</b>	
<b>Завтрак второй</b>							
Сок яблочный	100	0,56	0,08	12,9	55	8,76	259
<b>Всего в Завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0,56</b>	<b>0,08</b>	<b>12,9</b>	<b>55</b>	<b>8,76</b>	
<b>Обед</b>							
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108		1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65		3
Капуста тушеная	50	1,1	1,6	4,43	37	10,03	200
Компот с изюмом	200	0,56		23,54	96	0,4	239
Суп картофельный с клецками со сметаной	200	3,59	3,74	25,38	150	5,28	25
Плов из курицы	220	21,47	26,09	41,21	486	1,19	76
<b>Всего в Обед</b>	<b>725</b>	<b>33,99</b>	<b>32,72</b>	<b>127,54</b>	<b>942</b>	<b>16,9</b>	
<b>Полдник</b>							
Ряженка	200	5,26	5,63	7,46	102	0,56	251
Вафли	50	3,82	4,59	30,46	178	0,01	268
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,08</b>	<b>10,22</b>	<b>37,92</b>	<b>280</b>	<b>0,57</b>	
<b>Ужин</b>							
Хлеб пшеничный	25	4,49	0,79	18,94	101		1
Лапшевник с творогом и соусом	150/50	13,24	9,67	35,84	283	0,1	125
Чай с молоком	200	1,45	1,51	16,83	87	0,29	141
Апельсин	100	0,65	0,14	17,82	75	18,56	147
<b>Всего в Ужин</b>	<b>475</b>	<b>19,83</b>	<b>12,11</b>	<b>89,43</b>	<b>546</b>	<b>18,95</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>78,68</b>	<b>72,61</b>	<b>346,72</b>	<b>2 357</b>	<b>45,33</b>	

Меню на 2 неделю вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к-кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
Хлеб с маслом и сыром	43	5,33	8,4	10,43	139	0,13	5
Овощи припущенные (Свекла)	50	1,68	2,27	8,93	63	2,72	86
Омлет натуральный	150	13,3	25,48	2,85	293	0,27	107
Кофейный напиток на молоке	200	2,63	2,82	16,4	101	0,52	143
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>443</b>	<b>22,94</b>	<b>38,97</b>	<b>38,61</b>	<b>596</b>	<b>3,63</b>	
<b>Завтрак второй</b>							
Сок грушевый	100	0,19	0,04	19,78	80	5,28	258
<b>Всего в Завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0,19</b>	<b>0,04</b>	<b>19,78</b>	<b>80</b>	<b>5,28</b>	
<b>Обед</b>							
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108		-1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65		3
Гуляш из отварной говядины	80	13,58	13,42	3,16	188	1,14	152
Картофель запеченный	150	4,12	18	32,33	308	17,42	203
Суп картофельный с крупой со сметаной	200	1,78	2,09	12,52	76	5,28	24
Морковь тушеная	50	0,33	2,66	1,74	33	0,53	84
Компот из сухофруктов	200			14,97	60		148
<b>Всего в Обед</b>	<b>735</b>	<b>27,07</b>	<b>37,46</b>	<b>97,71</b>	<b>838</b>	<b>24,37</b>	
<b>Полдник</b>							
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	165	4
Снежок	200	5,1	5,44	13,08	122	0,54	138
<b>Всего в Полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,5</b>	<b>5,84</b>	<b>22,88</b>	<b>166</b>	<b>165,54</b>	
<b>Ужин</b>							
Хлеб пшеничный	25	4,49	0,79	18,94	101		1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65		3
Котлеты рыбные любительские	80	8,97	6,14	3,71	106	0,74	135
Капуста тушеная	150	3,5	4,81	14,73	116	31,88	200
Чай с лимоном	200	1,57	0,37	15,04	70	1,54	142
<b>Всего в Ужин</b>	<b>480</b>	<b>21</b>	<b>12,56</b>	<b>65,21</b>	<b>458</b>	<b>34,16</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>76,71</b>	<b>94,87</b>	<b>244,19</b>	<b>2 138</b>	<b>232,99</b>	

Меню на 2 неделю среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к-кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
Хлеб с маслом	25/8	2,78	6,75	11,92	120		2
Каша пшеничная молочная	200	6,82	6,54	30,94	210	0,51	91
Какао на молоке	200	3,54	3,44	17,78	116	0,52	145
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>433</b>	<b>13,14</b>	<b>16,73</b>	<b>60,64</b>	<b>446</b>	<b>1,03</b>	
<b>Завтрак второй</b>							
Бананы свежие	100	0,24	0,18	5,7	25		3 6
<b>Всего в Завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0,24</b>	<b>0,18</b>	<b>5,7</b>	<b>25</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>							
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108		1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65		3
Суп картофельный с горохом	200	5,09	3,97	17,81	127	4,6	36
Бефстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	80	13,87	14,14	1,69	190	0,24	148
Каша гречневая рассыпчатая	150	2,9	2,35	13,78	88		185
Компот с изюмом	200	0,56		23,54	96	0,4	239
Лук, морковь тушеные	50	0,6	2,23	3,5	37	1,42	17
<b>Всего в Обед</b>	<b>735</b>	<b>30,29</b>	<b>23,97</b>	<b>93,31</b>	<b>711</b>	<b>6,66</b>	
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с повидлом	80	4,53	2,08	47,78	228	0,07	289
Кефир	200	5,1	5,45	13,08	122	0,54	138
<b>Всего в Полдник</b>	<b>280</b>	<b>9,63</b>	<b>7,53</b>	<b>60,86</b>	<b>350</b>	<b>0,61</b>	
<b>Ужин</b>							
Хлеб пшеничный	25	4,49	0,79	18,94	101		1
Хлеб ржаной	25	2,47	0,45	12,79	65		3
Картофель отварной	150	1,86	4,31	14,69	105	7,92	204
Чай с лимоном	200	0,06	0,01	13,81	56	1,06	1260
Сельдь с луком	50	0,11	2	0,73	21	0,8	16
<b>Всего в Ужин</b>	<b>450</b>	<b>8,99</b>	<b>7,56</b>	<b>60,96</b>	<b>348</b>	<b>9,78</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>62,29</b>	<b>55,97</b>	<b>281,47</b>	<b>1 880</b>	<b>21,08</b>	

Меню на 2 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к-кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>							
Хлеб с маслом	25/8	2,78	6,75	11,92	120		2
Омлет с сыром	145	18,27	23,36	2,74	294	0,6	115
Горошек зеленый консервированный отварной	50	2,65	0,16	5,4	34	3,65	197
Кофейный напиток на молоке	200	2,63	2,82	16,4	101	0,52	143
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>428</b>	<b>26,33</b>	<b>33,09</b>	<b>36,46</b>	<b>549</b>	<b>4,77</b>	
<b>Завтрак второй</b>							
Сок грушевый	200	0,38	0,08	39,56	160	10,56	258
<b>Всего в Завтрак второй</b>	<b>200</b>	<b>0,38</b>	<b>0,08</b>	<b>39,56</b>	<b>160</b>	<b>10,56</b>	
<b>Обед</b>							
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108		1
Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	25,58	130		3
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,54	5,06	6,7	78	9,61	56
Курица в соусе с томатом	80	21,68	24,02	4,01	319	1,24	179
Макаронные изделия отварные	130	4,37	4,43	28,09	170		194
Компот из смеси сухофруктов	200			13,62	54		241
Овощи припущенные (Лук)	50	1,68	2,27	8,93	63	2,72	86
<b>Всего в Обед</b>	<b>740</b>	<b>39,02</b>	<b>37,52</b>	<b>107,14</b>	<b>922</b>	<b>13,56</b>	
<b>Полдник</b>							
Мармелад	50	0,03		10,06	40	0,67	234
Ряженка	200	5,26	5,63	7,46	102	0,56	251
<b>Всего в Полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,29</b>	<b>5,63</b>	<b>17,52</b>	<b>142</b>	<b>1,23</b>	
<b>Ужин</b>							
Хлеб пшеничный	25	4,49	0,79	18,94	101		1
Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	165	4
Запеканка из творога и риса с молочным соусом	150	19,04	13,09	34,23	331	0,61	117
Кисель из концентрата	200			9,08	36		151
<b>Всего в Ужин</b>	<b>475</b>	<b>23,93</b>	<b>14,28</b>	<b>72,05</b>	<b>512</b>	<b>165,61</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>94,94</b>	<b>90,6</b>	<b>272,72</b>	<b>2 285</b>	<b>195,73</b>	

Меню на 2 неделю пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (к-кал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
Хлеб с маслом и сыром	43	5,33	8,4	10,43	139	0,13	5
Каша овсяная из "Геркулеса"	200	2,81	6,33	9,01	104	0,55	93
Какао на молоке	200	3,54	3,44	17,78	116	0,52	145
<b>Всего в Завтрак</b>	<b>443</b>	<b>11,68</b>	<b>18,17</b>	<b>37,22</b>	<b>359</b>	<b>1,2</b>	
<b>Завтрак второй</b>							
Сок яблочный	100	0,56	0,08	12,9	55	8,76	259
<b>Всего в Завтрак второй</b>	<b>100</b>	<b>0,56</b>	<b>0,08</b>	<b>12,9</b>	<b>55</b>	<b>8,76</b>	
<b>Обед</b>							
Хлеб пшеничный	30	4,79	0,84	20,2	108		1
Хлеб ржаной	50	4,95	0,9	25,58	130		3
Голубцы ленивые с томатом	220	16,61	22,12	13,87	321	20,07	150
Компот из свежемороженых ягод	200	0,56		23,54	96	0,4	239
Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,63	3,78	12,52	91	5,36	21
Свекла тушеная	50	0,84	1,13	4,89	33	1,89	85
<b>Всего в Обед</b>	<b>750</b>	<b>29,38</b>	<b>28,77</b>	<b>100,6</b>	<b>779</b>	<b>27,72</b>	
<b>Полдник</b>							
Плюшка "Новомосковская"	80	6,7	6,05	45,18	262	0,03	127
Снежок	180	4,59	4,9	11,77	110	0,49	138
<b>Всего в Полдник</b>	<b>260</b>	<b>11,29</b>	<b>10,95</b>	<b>56,95</b>	<b>372</b>	<b>0,52</b>	
<b>Ужин</b>							
Хлеб пшеничный	25	4,49	0,79	18,94	101		1
Суфле рыбное	100	16,28	9,72	3,04	165	0,36	47
Овощи тушеные (лук, морковь)	50	0,96	1,68	5,38	40	1,98	86
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	14,54	58	0,01	140
Апельсин	100	0,65	0,14	17,82	75	18,56	147
<b>Всего в Ужин</b>	<b>475</b>	<b>22,43</b>	<b>12,33</b>	<b>59,71</b>	<b>440</b>	<b>20,91</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>75,34</b>	<b>70,31</b>	<b>267,38</b>	<b>2 005</b>	<b>59,12</b>	
<b>Итого</b>		<b>796,07</b>	<b>757,9</b>	<b>2 828,</b>	<b>21 323</b>	<b>1 149,</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>79,61</b>	<b>75,79</b>	<b>282,8</b>	<b>2 132</b>	<b>114,98</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>14,93</b>	<b>31,99</b>	<b>53,05</b>			