



Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Четский сад
Комбинированного типа №194»
Фомина Е.А.
Приказ № 66 от 04.07.2025

ЦИКЛИЧНОЕ ДВУХПЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для организации питания детей дошкольного возраста с 12 часовым пребыванием в дошкольном образовательном учреждении в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

2025г.

1 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,23	8,83	25,65	206,70	1,46	32
	• крупа манная • молоко • сахар • вода питьевая • соль • масло сливочное	25 150 5 50 1 5						
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,80	1,80	19,92	47,38	0,20	51
	• кофейный напиток • сахар • вода • сгущенное молоко	2 7 200 20						
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,18	15,66	34,95	-	39
	со сливочном маслом	10	0,16	8.20	0,08	74,0	-	38
	Итого:	445	10,47	19,01	61,31	363,03	1,66	
2-й завтрак	Сок яблочный	100	0,50	-	11,70	57,00	2,00	66
	Салат из моркови	60	0,73	4,06	6,86	65,78	2,28	17
	• морковь • сахар • масло растительное	56 3 4						
	Бульон из курицы с гренками	250/10	6,49	8,22	7,14	91,51	1,20	1
	• курица • морковь • масло растительное • булка городская • вода • соль	30 24 4 10 200 1						
	Гуляш изкурицы	70	4,51	11,47	4,43	157,97	1,38	89
	• курица • лук репчатый • томат	60 3 3						

Обед	• мука пшеничная • вода • соль • морковь	4 50 1 5						
	Греча отварная	150/5	5,13	5,12	31,84	188,90	-	111
	• греча • масло сливочное • соль	50 5 1						
	Компот из кураги	200	0,81	-	23,52	44,88	-	61
	• сахар • курага • вода	15 18 200						
	Хлеб ржаной	60	3,50	0,35	24,90	191,50	0,03	40
	Итого:	805	21,17	29,22	98,69	740,54	4,89	
Полдник	Яблоко	100	0,40	-	11,30	46,00	13,00	72
	Пирог с яйцом	70	6,66	3,52	11,97	205,19	0,04	45
	• масло сливочное • масло растительное • молоко • яйцо в тесто 1/20 • яйцо в начинку 1/2 • мука • сахар • дрожжи • соль	1 2 30 2,05 20,5 40 2 0,85 1,4						
	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,0	3,60	57
	Итого:	370	12,66	9,92	32,67	367,19	16,64	
Ужин	Капуста тушеная	180	3,24	3,32	10,49	83,41	62,41	83
	• капуста • масло сливочное • морковь • томат • мука • вода • соль	156 5 24 3 3 50 1						
	Салат из консервированной кукурузы	60	0,97	2,08	13,20	84,27	0,80	14
	• кукуруза • лук • масло растительное	52 8 4						
	Чай с сахаром	200	0,60	0,18	14,15	50,52	-	55
	• чай заварка • сахар • вода	0,6 12 200						
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,10	15,16	20,30	-	39
	Итого:	470	6,91	5,68	53,00	238,5	63,21	

	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2 190	51,71	63,83	257,37	1766,26	88,40	
--	-----------------------	--------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--

2 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба»	200	6,97	9,25	31,67	189,90	1,44	26
	- рис - пшено - молоко - сахар - вода питьевая - масло сливочное - соль	15 15 150 5 50 5 1						
	Какао на молоке	200	3,84	4,16	18,90	117,67	1,00	50
	- какао- порошок - сахар - молоко - вода	1,2 12 125 75						
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,18	15,66	34,95	-	39
	со сливочном маслом	10	0,16	8.20	0,08	74,0	-	38
	Итого:	445	13,25	21,79	66,31	416,52	2,44	
2-й завтрак	Сок абрикосовый	100	0,50	-	14,00	56,00	4,00	69
Обед	Огурец соленый	35	0,98	-	4,55	6,65	-	18
	Свекольник	250	6,84	5,65	20,87	178,05	13,74	9
	- свекла - картофель - морковь - лук репчатый - масло растительное - томат - соль - вода - мясо	37 55 16 8 5 3 1 200 25						
	Котлета мясная	70	4,50	8,58	11,01	198,52	0,80	101
	- мясо - лук репчатый - масло растительное - хлеб пшеничный - яйцо1/10	65 8 5 10 4,1						

	• соль	1						
	Картофельное пюре	200	4,32	5,98	15,21	191,11	33,43	81
	• картофель	165						
	• масло сливочное	5						
	• соль	1						
	• молоко	35						
	Компот из кураги и изюма	200	0,54	-	23,49	93,99	-	59
	• сахар	12						
	• вода	200						
	• курага	10						
	• изюм	8						
	Хлеб ржаной	60	3,50	0,35	24,90	191,50	0,03	40
	Итого:	815	20,68	20,56	100,03	859,82	48,00	
Полдник	Вафли	70	2,24	1,96	36,07	157,00	-	48
	Ряженка	180	9,00	2,70	5,25	91,80	1,08	58
	Банан	100	1,08	-	14,65	62,00	16,88	74
	Итого:	350	12,32	4,66	55,97	310,80	17,96	
Ужин	Подлива из печени	70	5,67	1,50	1,49	54,19	17,58	87
	• печень	55						
	• масло растительное	5						
	• лук репчатый	8						
	• морковь	12						
	• томат	3						
	• вода	50						
	• соль	1						
	• мука пшеничная	3						
	Макароны отварные	150	6,27	4,66	13,14	236,60	-	77
	• макароны	60						
	• масло сливочное	5						
	• соль	1						
	Чай с сахаром	200	0,60	0,18	14,15	50,52	-	55
	• чай заварка	0,6						
	• сахар	12						
	• вода	200						
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,10	15,16	20,30	-	39
	Итого:	450	14,64	6,44	43,94	361,61	17,58	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2 160	61,39	53,45	280,25	2004,75	89,98	

3 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Творожная запеканка со сметанным соусом	150/30	8,72	21,15	37,88	470,66	0,88	33
	• творог • яйцо 1/5 • манка • сахар песок • молоко • масло сливочное • сметана (в соус) • мука (в соус) • сахар песок (в соус)	150 8,2 10 5 30 5 25 4 5						
	Кофейный напиток на молоке	200	3,86	4,12	19,62	117,67	1,40	52
	• кофейный напиток • сахар • молоко • вода	2 12 125 75						
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,18	15,66	34,95	-	39
	со сливочном маслом	10	0,16	8,20	0,08	74,0	-	38
	Сыр порционнно	10	2,34	3,0	-	3,76	0,16	36
	Итого:	435	17,36	36,65	73,24	701,04	2,44	
2-й завтрак	Сок апельсиновый	100	0,50	-	14,00	56,00	4,00	68
	Салат из свеклы	60	1,02	4,19	11,48	73,60	6,00	12
	• свекла • масло растительное • соль	60 5 1						
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	7,21	4,16	19,18	160,17	34,71	3
	• мясо • капуста бел-ная • картофель • морковь • лук репчатый • масло растительное	25 43 55 16 8 4						

	• томат • соль • вода • сметана	3 1 200 10						
	Плов с мясом	220	5,53	10,71	16,84	206,20	0,14	100
	• мясо • рис • морковь • лук репчатый • масло сливочное • соль • вода	50 45 12 8 5 1 100						
	Напиток лимонный	200	0,36	-	13,42	51,08	8,00	65
	• сахар • вода • лимон	20 200 40						
	Хлеб ржаной	60	3,50	0,35	24,90	191,50	0,03	40
	Итого:	790	17,62	19,41	85,82	682,55	48,88	
Полдник	Груша	100	0,40	-	10,70	42,00	2,30	73
	Гребешок	70	4,67	3,71	12,24	93,20	0,30	116
	• масло сливочное • масло растительное • молоко • яйцо1/20 • мука • сахар • дрожжи	4 2 30 2,05 35 2+3 1,25						
	Чай с молоком и сахаром	200	1,44	1,14	15,56	67,92	0,30	56 а
	• чай заварка • молоко • сахар • вода	0,6 30 12 170						
	Итого:	370	6,51	4,85	38,50	203,12	2,90	
Ужин	Каша овсяная молочная	230	6,51	9,89	25,03	211,30	1,46	28
	• овсяные хлопья • молоко • сахар • масло сливочное • соль • вода	25 150 5 5 1 50						
	Кисель	200	0,01	-	24,49	87,93	-	54
	• варенье • сахар • вода • крахмал	30 7 200 4,5						
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,10	15,16	20,30	-	39

	Итого:	460	8,62	9,99	64,68	319,53	1,46	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2 155	50,61	70,90	276,24	1962,24	59,68	

4 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная	200	6,67	8,95	26,07	207,30	1,46	30
	• крупа пшеничная • молоко • сахар • вода питьевая • масло сливочное • соль	25 150 5 30 5 1						
	Какао на молоке	200	3,84	4,16	18,90	117,67	1,00	50
	• какао- порошок • сахар • молоко • вода	1,2 12 125 75						
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,18	15,66	34,95	-	39
	со сливочном маслом	10	0,16	8,20	0,08	74,0	-	38
	Сыр порционнo	10	2,34	3,0	-	3,76	0,16	36
	Итого:	455	15,29	24,49	60,71	437,68	2,62	
2-й завтрак	Сок персиковый	100	0,30	-	17,5	69,00	10,00	70
	Салат из капусты	60	3,10	4,06	21,36	125,87	55,00	16
	• капуста белокочанная • морковь • сахар • масло растительное • соль	48 8 4 5 1						
	Рассольник со сметаной	250	7,58	8,35	16,95	165,85	12,63	2
	• крупа перловая • картофель • морковь • лук репчатый • огурец соленый • масло растительное • мясо • сметана • соль	5 55 16 8 27 5 25 10						

Обед	• вода	1 200						
	Овощное рагу с мясом	220	5,61	10,51	11,50	225,20	35,89	95
	• мясо • капуста • картофель • морковь • лук репчатый • масло сливочное • соль • вода	50 52 80 26 12 5 1 100						
	Компот из изюма	200	0,24	-	23,35	91,99	-	60
	• сахар • изюм • вода	12 18 200						
	Хлеб ржаной	60	3,50	0,35	24,90	191,50	0,03	40
	Итого:	790	20,03	23,27	98,06	800,41	103,55	
Полдник	Банан	100	1,08	-	14,65	62,00	16,88	74
	Кекс	74	3,29	3,01	23,94	123,90	-	47
	Снежок	180	9,00	2,70	5,25	91,80	1,08	58
	Итого:	354	13,37	5,71	43,84	277,70	17,96	
Ужин	Рыба под омлетом	180	7,85	14,11	4,80	267,82	0,70	92
	• рыба • молоко • яйцо 1 • соль • масло сливочное	102 70 41 1 5						
	Салат из зеленого горошка	60	0,82	0,10	9,45	69,71	6,00	13
	• зеленый горошек • лук • масло растительное	52 8 5						
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,73	0,18	17,69	66,75	6,00	56
	• чай заварка • сахар • вода • лимон	0,6 15 200 15						
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,10	15,16	20,30	-	39
	Итого:	470	11,50	14,49	47,10	424,58	12,70	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2 169	60,49	67,96	267,21	2009,37	146,83	

5 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	6,27	4,66	13,14	236,60	-	77
	• масло сливочное • вермишель • соль	5 60 1						
	Икра кабачковая	50	0,40	2,00	2,20	27,50	5,00	20
	Кофейный напиток на молоке	200	3,86	4,12	19,62	117,67	1,40	52
	• кофейный напиток • сахар • молоко • вода	2 12 125 75						
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	35	2,28	0,18	15,66	34,95	-	39
		10	0,16	8,20	0,08	74,0	-	38
	Итого:	445	12,98	19,16	50,70	490,72	6,40	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,40	-	11,30	46,00	13,00	72
	Огурец свежий	60	0,42	-	1,08	6,00	4,2	19
	Суп гороховый	250	7,07	3,65	25,02	224,22	12,60	4
	• горох • картофель • морковь • лук репчатый • масло растительное • мясо • соль • вода	25 55 16 8 5 25 1 200						
	Бефстроганов из отварного мяса	80	6,19	7,79	8,44	89,39	1,65	96
	• мясо • лук репчатый • масло растительное • томат • мука пшеничная • молоко • вода • соль	60 10 5 3 4 10 100 1						

Обед	Картофель тушеный по-домашнему	180	2,75	0,17	12,36	175,06	31,05	80
	- картофель - лук - масло растительное - морковь - томат - соль - вода	140 8 5 30 3 1 50						
	Компот из кураги	200	0,81	-	23,52	44,88	-	61
	- сахар - курага - вода	15 18 200						
	Хлеб ржаной	60	3,50	0,35	24,90	191,50	0,03	40
	Итого:	830	20,74	11,96	95,32	731,05	49,53	
	Булочка с повидло	70	5,03	1,36	42,06	235,98	0,05	46
	- масло сливочное - масло растительное - молоко - яйцо1/20 - мука - сахар - дрожжи - соль - повидло	1 1 30 2,05 40 2 0,75 1 10						
	Кисель	200	0,01	-	24,49	87,93	-	54
	- варенье - сахар - вода - крахмал	30 7 200 4,5						
	Итого:	270	5,04	1,36	66,55	323,91	0,05	
Ужин	Каша гречневая молочная	200	11,02	15,40	44,90	287,62	1,43	
	- греча - молоко - сахар - вода питьевая - масло сливочное - соль	30 150 5 60 5 1						29
	½ яйца	20,5	2,6	2,35	0,14	32,10	-	37
	Чай с сахаром	200	0,60	0,18	14,15	50,52	-	55
	- чай заварка - сахар - вода	0,6 12 200						
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,10	15,16	20,30	-	39
	Итого:	450	16,32	18,03	74,35	390,54	1,43	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2,095	55,48	50,51	298,22	1982,22	70,41	

6 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	2,81	8,91	34,82	238,23	1,46	27
	- рис - молоко - сахар - вода питьевая - соль - масло сливочное	30 150 5 50 1 5						
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,80	1,80	19,92	47,38	0,20	51
	- кофейный напиток - сахар - вода - сгущенное молоко	2 7 200 20						
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	35 10	2,28 0,16	0,18 8,20	15,66 0,08	34,95 74,0	- -	39 38
	Итого:	445	7,05	19,09	70,48	394,56	1,66	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,40	-	11,30	46,00	13,00	72
	Салат из моркови	60	0,73	4,06	6,86	65,78	2,28	17
	- морковь - сахар - масло растительное	56 3 4						
	Суп куриный	250	7,27	9,08	16,48	148,88	16,0	6
	- картофель - морковь - лук репчатый - масло растительное - курица - соль - вода	70 24 8 4 30 1 200						
	Голубцы ленивые	220	9,91	17,67	8,37	318,85	93,39	97
	- курица - капуста - лук репчатый - масло сливочное - масло растительное	60 180 8 5 5						

Обед	- рис - яйцо 1/8 - вода - соль	15 5 100 1						
	Компот из кураги и изюма	200	0,54	-	23,49	93,99	-	59
	- сахар - вода - курага - изюм	12 200 10 8						
	Хлеб ржаной	60	3,50	0,35	24,90	191,50	0,03	40
	Итого:	790	21,95	31,16	80,1	819,0	111,7	
Полдник	Пирог с картошкой	70	5,39	6,91	41,46	196,12	0,6	42
	- мука пшеничная - дрожжи - соль - сахар песок - картофель - масло сливочное - молоко - масло растительное - соль в начинку - лук репчатый - яйцо 1/20	40 0,75 1 2 30 1 30 1 1 5 2,05						
	Молоко	200	5,60	6,40	9,40	116,0	3,60	57
	Итого:	270	10,99	13,31	50,86	312,12	4,2	
Ужин	Вермишель в молоке	250	8,51	5,61	34,82	238,23	1,46	105
	- вермишель - молоко - сахар - масло сливочное - соль - вода	30 150 5 5 1 50						
	Чай с сахаром	200	0,60	0,18	14,15	50,52	-	55
	- чай заварка - сахар - вода	0,6 12 200						
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,10	15,16	20,30	-	39
	Итого:	480	11,21	5,89	64,13	309,05	1,46	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2085	51,7	69,45	277,27	1891,73	121,02	

7 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет	130	8,21	11,20	5,01	144,12	1,00	23
	- молоко - яйцо - соль	100 41 1						
	Салат из зеленого горошка	60	0,82	0,10	9,45	69,71	6,0	13
	- зеленый горошек - лук репчатый - масло растительное - соль	52 8 5 1						
	Какао на молоке	200	3,84	4,16	18,90	117,67	1,00	50
	- какао- порошок - сахар - молоко - вода	1,2 12 125 75						
	Хлеб пшеничный со сливочном маслом	35 10	2,28 0,16	0,18 8,20	15,66 0,08	34,95 74,0	- -	39 38
	Итого:	435	15,31	23,84	49,1	440,45	8,0	
2-й завтрак	Сок яблочный	100	0,50	-	11,70	57,00	2,00	66
	Салат из свеклы	60	1,02	4,19	11,48	73,60	6,00	12
	- свекла - масло растительное - соль	60 5 1						
	Щи из свежей капусты	250	7,21	4,16	19,18	160,17	34,71	3
	- мясо - капуста - картофель - морковь - лук репчатый - масло растительное - томат - соль - вода	25 43 55 16 8 4 3 1 200						
	Плов с мясом	220	5,53	10,71	16,84	206,20	0,14	100
	- мясо - рис - морковь - лук репчатый	50 45 12 8						

Обед	• масло сливочное • соль • вода	5 1 100						
	Компот из кураги	200	0,81	-	23,52	44,88	-	61
	• сахар • курага • вода	15 18 200						
	Хлеб ржаной	60	3,50	0,35	24,90	191,50	0,03	40
	Итого:	790	18,07	19,41	95,92	676,35	40,88	
	Йогурт питьевой	180	9,00	2,70	5,25	91,80	1,08	58
	Гребешок	70	4,67	3,71	12,24	93,20	0,30	116
	• масло сливочное • масло растительное • молоко • яйцо1/20 • мука • сахар • дрожжи	4 2 30 2,05 35 2+3 1,25						
	Итого:	250	13,67	6,41	17,49	185,0	1,38	
Ужин	Каша овсяная молочная	230	6,51	9,89	25,03	211,30	1,46	28
	• овсяные хлопья • молоко • сахар • масло сливочное • соль • вода	25 150 5 5 1 50						
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,73	0,18	17,69	66,75	6,00	56
	• чай заварка • сахар • вода • лимон	0,6 15 200 15						
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,10	15,16	20,30	-	39
	Итого:	460	9,34	10,17	57,88	298,35	7,46	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2035	56,89	59,83	232,09	1657,15	59,72	

8 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Творожная запеканка со сметанным соусом	150/30	8,72	21,15	37,88	470,66	0,88	33
	• творог • яйцо 1/5 • манка • сахар песок • молоко • масло сливочное • сметана (в соус) • мука (в соус) • сахар песок (в соус)	150 8,2 10 5 30 5 25 4 5						
	Кофейный напиток на молоке	200	3,86	4,12	19,62	117,67	1,40	52
	• кофейный напиток • сахар • молоко • вода	2 12 125 75						
	Хлеб пшеничный	35	2,28	0,18	15,66	34,95	-	39
	со сливочном маслом	10	0,16	8.20	0,08	74,0	-	38
	Сыр порционнно	10	2,34	3,0	-	3,76	0,16	36
	Итого:	435	20,96	29,30	65,36	610,80	1,79	
2-й завтрак	Банан	100	1,08	-	14,65	62,00	16,88	74
	Помидор свежий	60	0,36	-	1,74	8,4	12,0	21
	Рассольник со сметаной	250	7,58	8,35	16,95	165,85	12,63	2
	• крупа перловая • картофель • морковь • лук репчатый • огурец соленый • масло растительное • мясо • сметана • соль • вода	5 55 16 8 27 5 25 10 1 200						

	Картофельная запеканка с мясом и подливой	190/30	7,34	17,47	29,58	274,28	21,4	90
	- картофель - мясо - масло сливочное - соль - молоко - яйцо 1/8 - лук репчатый - лук репчатый - масло растительное - мука - соль - вода	110 60 5 1 40 5 10 4 5 4 0,5 50						
	Напиток лимонный	200	0,36	-	13,42	51,08	8,00	65
	- сахар - вода - лимон	20 200 40						
	Хлеб ржаной	60	3,50	0,35	24,90	191,50	0,03	40
	Итого:	790	19,14	26,17	86,59	691,11	54,06	
Полдник	Печенье	40	3,2	4,8	26,80	164,00	-	47
	Сок абрикосовый	150	0,75	-	21,00	84,00	6,00	69
	Груша	100	0,40	-	10,70	42,00	2,30	73
	Итого:	290	4,35	4,8	58,5	290,0	8,3	
Ужин	Гороховое пюре	180	14,73	6,28	36,14	249,8	2,7	108
	- горох - масло сливочное - соль - молоко	60 5 1 28						
	Колбаса вареная	69	6,96	14,49	1,24	157,32	-	88
	Чай с сахаром	200	0,60	0,18	14,15	50,52	-	55
	- чай заварка - сахар - вода	0,6 12 200						
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,10	15,16	20,30	-	39
	Итого:	479	24,39	21,05	66,69	477,94	2,7	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2094	69,92	81,32	291,79	2 131,85	83,73	

9 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сырники со сметаной	150/30	4,93	18,31	22,06	216,58	0,78	34
	• творог • яйца 1/5 • мука • сахар песок • манка • масло сливочное • сметана • соль	130 8 4 5+5 10 5 25 1						
	Какао на молоке	200	3,84	4,16	18,90	117,67	1,00	50
	• какао- порошок • сахар • молоко • вода	1,2 12 125 75						
	Хлеб пшеничный со сливочном маслом	35 10	2,28 0,16	0,18 8,20	15,66 0,08	34,95 74,0	- -	39 38
	Сыр порционнно	10	2,34	3,0	-	3,76	0,16	36
	Итого:	435	13,55	33,85	56,7	446,96	1,94	
2-й завтрак	Сок яблочный	100	0,50	-	11,70	57,00	2,00	66
	Огурец соленый	35	0,98	-	4,55	6,65	-	18
	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	7,37	6,34	18,57	157,20	25,34	5
	• капуста • свекла • картофель • морковь • лук репчатый • масло растительное • томат • соль • вода • мясо	15 47 55 16 8 5 3 1 200 25						
	Котлета мясная	70	4,50	8,58	11,01	198,52	0,80	101
	• мясо • лук репчатый • масло растительное • хлеб пшеничный • яйцо1/10 • соль	65 8 5 10 4,1 1						

Обед	Картофельное пюре	200	4,32	5,98	15,21	191,11	33,43	81
	- картофель - масло сливочное - соль - молоко	165 5 1 35						
	Компот из кураги и изюма	200	0,54	-	23,49	93,99	-	59
	- сахар - вода - курага - изюм	12 200 10 8						
	Хлеб ржаной	60	3,50	0,35	24,90	191,50	0,03	40
	Итого:	815	21,21	21,25	97,73	838,97	59,6	
	Пирог с капустой яйцом	70	6,12	2,52	36,98	187,68	8,04	41
	- масло сливочное - масло растительное - молоко - яйцо в тесто1/20 - яйцо в начинку1/4 - капуста - мука - сахар - дрожжи - соль	1 1 30 2,05 10 16 40 2 0,85 1,4						
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,73	0,18	17,69	66,75	6,00	56
	- чай заварка - сахар - вода - лимон	0,6 15 200 15						
	Итого:	270	6,85	9,55	54,67	254,43	14,04	
	Рыба с овощами	80	4,91	5,27	2,0	119,5	1,75	93
	- рыба - лук репчатый - морковь - соль - масло растительное	75 10 15 1 1						
	Рис отварной	150/5	3,58	4,4	40,04	197,0	-	107
	- рис - масло сливочное - соль	50 5 1						
	Кисель	200	0,01	-	24,49	87,93	-	54
	- варенье - сахар - вода - крахмал	30 7 200 4,5						
	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,10	15,16	20,30	-	39
	Итого:	465	10,06	9,77	81,69	424,73	1,75	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2085	52,08	74,42	302,49	2022,09	79,33	

10 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная - Пшено - Молоко - Сахар - Вода питьевая - Масло сливочное - Соль	200 30 150 5 50 5 1	11,98	9,73	24,09	321,28	1,46	25
	Кофейный напиток на молоке - кофейный напиток - сахар - молоко - вода	200 2 12 125 75	3,86	4,12	19,62	117,67	1,40	52
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом 	35 10	2,28 0,16	0,18 8,20	15,66 0,08	34,95 74,0	- -	39 38
	Итого:	445	28,16	30,25	52,87	504,20	5,23	
2-й завтрак	Сок абрикосовый	100	0,50	-	14,00	56,00	4,00	69
	Салат из консервированной кукурузы - кукуруза - лук - масло растительное	60 52 8 4	0,97	2,08	13,20	84,27	0,80	14
	Суп овощной - мясо - картофель - морковь - лук репчатый - капуста - масло растительное - зеленый горошек - соль - вода	250 25 65 12 8 30 4 10 1 200	7,36	3,73	21,35	158,68	31,9	8
	Мясо тушеное в томатном соусе - мясо - морковь - лук репчатый - масло	70 65 12 8 5	12,83	9,55	5,11	209,9	17,48	98

Обед	растительное	1						
	• соль	100						
	• вода	3						
	• томат							
	Картофель тушеный	200/5	3,98	4,27	34,04	58,26	33,8	82
	• картофель	180						
	• лук	8						
Полдник	• масло сливочное	5						
	• морковь	12						
	• соль	1						
	• вода	50						
	Компот из изюма	200	0,24	-	23,35	91,99	-	60
	• сахар	12						
	• изюм	18						
Ужин	• вода	200						
	Хлеб ржаной	60	3,50	0,35	24,90	191,50	0,03	40
	Итого:	845	21,40	25,26	98,53	819,13	32,13	
	Яблоко	100	0,40	-	11,30	46,00	13,00	72
	Печенье	40	3,2	4,8	26,80	164,00	-	47
	Ряженка	180	9,00	2,70	5,25	91,80	1,08	58
	Итого:	320	3,60	7,50	56,45	265,80	1,68	
Ужин	Тефтели рыбные	180	16,57	16,82	15,64	211,89	3,51	
	• Рыба	180						
	• Лук репчатый	20						
	• Масло растительное	5						
	• Яйцо	1/4						
	• Томат	3						
	• Морковь	40						
	• Соль	1						
	• Хлеб пшеничный	10						
	Макароны отварные	150	6,27	4,66	13,14	236,60	-	77
Ужин	• макароны	60						
	• масло сливочное	5						
	• соль	1						
	Чай с сахаром	200	0,60	0,18	14,15	50,52	-	55
	• чай заварка	0,6						
	• сахар	12						
	• вода	200						
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,10	0,10	15,16	20,30	-	39
	Итого:	560	20,73	10,63	55,96	335,20	26,42	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2270	84,39	73,64	275,51	1974,33	67,46	