«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МКДОУ
«Детский сад №9 «Родничок»
_____ Сивоченко Е.А.
«__»_____2016 г.

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

г. Новомосковск, 2016 г.

Понедельник (1 день)

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ техно-логиче-ской 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 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
	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	Пирожок с повидлом	100	8,91	6,06	60,51	319,35	80
	Молоко кипяченое	171	0,54	0,54	9,00	108,00	12
	Общее количество		**9,45**	**6,60**	**69,51**	**427,35**	
Итого за день:			**38,30**	**40,31**	**277,54**	**1715,67**	

Вторник (2 день)

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ техно-логич. карты
			б	ж	у		
Завтрак	Вермишель молочная	200	5,58	6,12	19,73	156,08	37
	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		**11,97**	**16,31**	**58,70**	**425,41**	
2-й завтрак	Бананы	105	1,65	0,00	28,80	114,00	
	Общее количество		**1,65**	**0,00**	**28,80**	**114,00**	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,19	33,65	25
	Суп «Уха» с рыбными консервами	250	12,10	4,97	22,60	191,03	54
	Гуляш из печени говядины	110	25,94	5,43	6,15	228,25	93
	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		**44,09**	**15,98**	**105,62**	**795,38**	
Полдник	Рыбное соте	120	24,25	5,95	1,95	162,38	94
	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		**28,85**	**7,95**	**38,49**	**342,50**	
Итого за день:			**86,56**	**40,24**	**231,61**	**1677,29**	

Среда (3день)

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологич. карты
			б	ж	у		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5,35	6,54	39,79	239,67	35
	Какао с молоком	180	0,38	0,54	20,38	124,77	1
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	3,60	7,00	19,26	150,64	
	Общее количество		**9,33**	**14,08**	**79,43**	**515,08**	
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-лапша на курином бульоне	250	2,26	2,29	17,41	99,27	45
	Плов с мясом кур	180	31,84	38,80	35,14	545,47	69
	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		**37,54**	**44,27**	**103,22**	**880,93**	
Полдник	Запеканка творожная со сгущенкой	130	21,22	13,90	30,04	328,19	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		**25,82**	**15,90**	**66,58**	**508,31**	
Итого за день:			**73,14**	**74,25**	**264,53**	**1966,42**	

Четверг (4день)

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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	3,20	7,00	19,26	150,64	
	Общее количество		**13,65**	**20,37**	**69,21**	**503,93**	
2-й завтрак	Груша	160	0,53	0,00	19,50	81,78	
	Общее количество		**0,53**	**0,00**	**19,50**	**81,78**	
Обед	Салат из свежих помидоров	50	0,56	3,10	2,36	39,55	24
	Свекольник с мясом говядины со сметаной	250	4,80	6,37	14,31	159,76	57
	Голубцы ленивые с мясом говядины с соусом	150/40	19,51	15,62	18,67	288,82	85
	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		**27,59**	**25,44**	**81,38**	**677,52**	
Полдник	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	40	3,20	0,40	19,20	90,80	
	Общее количество		**10,25**	**8,58**	**38,90**	**273,33**	
Итого за день:			**59,07**	**54,39**	**208,99**	**1536,56**	

Пятница (5 день)

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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	0,38	0,54	20,38	124,77	1
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	3,60	7,00	19,26	150,64	
	Общее количество		**12,70**	**17,88**	**65,62**	**512,27**	
2-й завтрак	Сок фруктовый	170	0,72	0,00	21,60	88,20	
	Общее количество		**0,72**	**00,00**	**21,60**	**88,20**	
Обед	Салат из капусты с яблоком, морковью	60	0,66	2,85	3,23	42,17	18
	Суп с фрикадельками из мяса кур	250	15,39	5,19	14,93	168,44	51
	Картофельное пюре	220	3,39	1,05	34,26	186,07	65
	Сельдь с луком, растительным маслом	45	7,17	10,26	0,53	127,07	17
	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		**29,33**	**19,70**	**98,99**	**713,14**	
Полдник	Сырники творожные	140	25,30	14,65	21,87	319,11	89
	Ряженка	180	5,60	6,38	8,18	112,52	14
	Общее количество		**30,90**	**21,03**	**30,05**	**431,62**	
Итого за день:			**73,65**	**58,61**	**216,26**	**1745,23**	

Понедельник (6 день)

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологич. 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
	Яйцо вареное	1 шт.	5,20	4,80	0,28	62,80	107
	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		**21,90**	**25,06**	**102,06**	**697,19**	
Полдник	Булочка «Домашняя»	90	8,20	5,46	48,04	261,90	79
	Молоко кипяченое	171	0,54	0,54	9,00	108,00	12
	Общее количество		**8,74**	**6,00**	**57,04**	**369,90**	
Итого за день:			**41,90**	**40,31**	**266,63**	**1646,40**	

Вторник (7 день)

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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	0,38	0,54	20,38	124,77	1
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/8/10	5,90	8,60	19,30	179,36	
	Общее количество		**12,48**	**17,19**	**70,77**	**526,15**	
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 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
	Тефтели из мяса говядины	80	13,09	8,40	5,74	152,35	63
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,00	175,87	83
	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		**25,73**	**21,10**	**107,53**	**725,28**	
Полдник	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:			**63,33**	**44,54**	**249,87**	**1686,11**	

Среда (8 день)

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ техно-логич. карты
			б	ж	у		
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	5,35	6,54	39,79	239,67	36
	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	Яблоки	150	0,51	0,00	17,34	70,38	
	Общее количество		**0,51**	**0,00**	**17,34**	**70,38**	
Обед	Салат из моркови	60	0,70	3,00	6,90	57,58	23
	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
	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		**26,59**	**26,25**	**93,25**	**718,83**	
Полдник	Лапшевник творожный	170	19,00	11,48	31,07	304,11	91
	Кисель	180	0,19	0,00	29,68	117,80	13
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	90,80	
	Общее количество		**22,39**	**11,88**	**79,95**	**512,71**	
Итого за день:			**61,23**	**54,86**	**269,30**	**1810,92**	

Четверг (9 день)

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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	0,38	0,54	20,38	124,77	1
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/8/10	5,90	10,00	19,26	186,24	
	Общее количество		**11,19**	**16,49**	**67,53**	**549,61**	
2-й завтрак	Груши	130	0,45	0,00	16,50	69,00	
	Общее количество		**0,45**	**0,00**	**16,50**	**69,00**	
Обед	Соленый огурец	30	0,27	0,00	0,50	7,20	
	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		**25,63**	**21,71**	**96,35**	**691,86**	
Полдник	Омлет с зеленым горошком	95	7,75	8,38	5,12	71,11	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	
	Мармелад	20	0,04	0,02	16,10	60,80	
	Общее количество		**11,02**	**8,80**	**55,73**	**284,33**	
Итого за день:			**48,29**	**47,00**	**236,11**	**1594,80**	

Пятница (10 день)

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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	Салат овощной	60	1,04	2,85	8,86	66,66	15
	Бульон с мясом кур с гренками	250	7,76	4,33	25,50	179,03	50
	Биточки из рыбы	80	16,47	5,70	7,17	147,88	81
	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		**31,38**	**14,28**	**121,83**	**769,03**	
Полдник	Расстегай с творогом	110	15,65	9,66	48,87	333,35	77
	Йогурт	180	5,60	6,38	8,18	112,52	14
	Общее количество		**21,25**	**16,04**	**57,05**	**445,87**	
Итого за день:			**83,57**	**50,85**	**265,43**	**1809,29**	

Понедельник(11 день)

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ техно-логич. карты
			б	ж	у		
Завтрак	Каша рисовая на сгущенном молоке	200	4,30	4,72	37,23	224,52	39
	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		**11,28**	**18,35**	**101,19**	**618,99**	
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 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		**15,95**	**14,73**	**90,42**	**621,29**	
Полдник	Пирожок с капустой	110	10,00	6,12	52,00	291,12	78
	Чай с лимоном	180	0,07	0,00	15,31	61,62	5
	Общее количество		**10,07**	**6,12**	**67,31**	**352,74**	
Итого за день:			**38,02**	**39,20**	**280,52**	**1681,22**	

Вторник (12 день)

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологич. 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, сыром	40/8/10	5,90	8,60	19,30	179,36	
	Общее количество		**16,35**	**21,97**	**69,25**	**532,65**	
2-й завтрак	Груши	150	0,51	0,00	18,70	78,20	
	Общее количество		**0,51**	**0,00**	**18,70**	**78,20**	
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,87	3,00	3,70	44,99	20
	Щи с мясом говядины со сметаной	250	4,89	6,44	15,08	146,55	58
	Суфле из печени говядины	150	26,85	11,35	6,67	237,16	101
	Макароны 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		**39,48**	**23,13**	**101,13**	**773,15**	
Полдник	Рыба, тушенная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32	74
	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		**20,02**	**15,47**	**42,15**	**385,44**	
Итого за день:			**76,36**	**60,57**	**231,23**	**1769,44**	

Среда (13 день)

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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	0,38	0,54	20,38	124,77	1
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	3,60	7,00	19,26	150,64	
	Общее количество		**9,33**	**14,08**	**79,43**	**515,08**	
2-й завтрак	Бананы	110	1,65	0,00	28,80	114,00	
	Общее количество		**1,65**	**0,00**	**28,80**	**114,00**	
Обед	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	105
	Суп лапша с мясом кур	250	5,98	3,92	19,69	146,56	46
	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		**36,69**	**15,55**	**112,96**	**648,65**	
Полдник	Вареники ленивые	170	25,95	15,25	21,91	326,96	88
	Кисель	180	0,19	0,00	29,68	117,80	13
	Общее количество		**26,14**	**15,25**	**51,59**	**444,76**	
Итого за день:			**73,81**	**44,88**	**272,78**	**1722,49**	

Четверг (14 день)

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ техно-логич. карты
			б	ж	у		
Завтрак	Вермишель молочная	200	5,58	6,12	19,73	156,08	37
	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		**11,97**	**16,31**	**58,70**	**425,41**	
2-й завтрак	Яблоки	150	0,54	0,00	18,36	74,52	
	Общее количество		**0,54**	**0,00**	**18,36**	**74,52**	
Обед	Сельдь с луком, растительным маслом	45	7,17	10,26	0,53	127,07	17
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250	2,74	5,62	14,43	145,24	41
	Запеканка картофельная с мясом говядины с соусом	200/40	24,23	19,07	38,88	410,62	73
	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		**36,86**	**35,30**	**99,88**	**872,32**	
Полдник	Омлет натуральный	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	
	Общее количество		**11,33**	**10,15**	**39,21**	**292,28**	
Итого за день:			**60,70**	**61,76**	**216,15**	**1664,53**	

Пятница (15 день)

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ техно-логич. карты
			б	ж	у		
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	5,35	6,54	39,79	239,67	36
	Какао с молоком	180	0,38	0,54	20,38	124,77	1
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	3,60	7,00	19,26	150,64	
	Общее количество		**9,33**	**14,08**	**79,43**	**515,08**	
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 свежих огурцов и помидоров	50	0,49	3,08	1,87	37,10	26
	Суп картофельный с фрикадельками из мяса кур	250/40	15,39	5,19	14,93	168,44	51
	Тефтели рыбные с соусом	120	21,51	10,28	5,94	205,40	97
	Рис отварной	115	20,95	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		**61,06**	**21,09**	**98,42**	**753,59**	
Полдник	Ватрушка с творогом	110	15,65	9,66	48,87	333,35	75
	Ряженка	180	5,60	6,38	8,18	112,52	14
	Общее количество		**21,25**	**16,04**	**57,05**	**445,87**	
Итого за день:			**92,36**	**51,21**	**256,50**	**1802,74**	

Понедельник (16 день)

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ техно-логич. карты
			б	ж	у		
Завтрак	Каша манная на сгущ. молоке	200	4,60	4,15	32,71	202,12	38
	Кофейный напиток со сгущ. молоком	180	2,01	2,39	25,65	131,87	4
	Вафли	30	0,96	0,84	24,03	102,60	
	Общее количество		**7,57**	**7,38**	**82,39**	**436,59**	
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 «Уха» с рыбными консервами	250	12,10	4,97	22,60	191,03	54
	Зразы картофельные с овощами с соусом	200/40	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		**20,96**	**15,77**	**106,28**	**629,46**	
Полдник	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
	Общее количество		**8,78**	**6,02**	**73,14**	**430,70**	
Итого за день:			**38,03**	**29,17**	**365,80**	**1584,95**	

Вторник (17 день)

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	№ техно-логич. карты
			б	ж	у		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13	34
	Какао с молоком	180	0,38	0,54	20,38	124,77	1
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	3,60	7,00	19,26	150,64	
	Общее количество		**9,10**	**14,16**	**72,25**	**485,54**	
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 помидоров	50	0,56	3,10	2,36	39,55	24
	Суп гороховый на мясном бульоне с гренками	250	7,58	6,21	31,84	219,01	43
	Пудинг из говядины с овощами	200	26,22	11,59	21,32	284,43	87
	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		**37,08**	**21,25**	**101,56**	**732,38**	
Полдник	Рыба, тушенная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32	74
	Чай сладкий с лимоном	180	0,07	0,00	15,31	61,62	5
	Хлеб пшеничный	45	3,20	0,40	19,20	90,80	
	Общее количество		**18,69**	**13,87**	**40,12**	**357,74**	
Итого за день:			**66,85**	**49,28**	**248,49**	**1712,46**	

Среда (18 день)

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологич. карты
			б	ж	у		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,20	8,05	31,09	222,02	33
	Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	19,71	118,69	3
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	40/8/10	5,90	8,60	19,30	179,36	
	Общее количество		**14,89**	**19,84**	**70,10**	**520,07**	
2-й завтрак	Яблоки	170	0,60	0,00	20,40	82,80	
	Общее количество		**0,60**	**0,00**	**20,40**	**82,80**	
Обед	Салат из моркови	60	0,70	3,00	6,90	57,58	23
	Суп рассольник на курином бульоне со сметаной	250	2,81	5,73	21,97	156,84	48
	Суфле куриное	120	28,97	27,61	2,67	376,26	98
	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		**35,20**	**36,69**	**77,58**	**780,07**	
Полдник	Крупенник с творогом	160	22,35	13,05	24,21	305,66	90
	Кисель	180	0,19	0,00	29,68	117,80	13
	Общее количество		**22,54**	**13,05**	**53,89**	**423,46**	
Итого за день:			**73,23**	**69,58**	**221,97**	**1806,40**	

Четверг (19 день)

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая 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	0,38	0,54	20,38	124,77	1
	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	3,60	7,00	19,26	150,64	
	Общее количество		**9,33**	**14,08**	**79,43**	**515,08**	
2-й завтрак	Груши	150	0,51	0,00	18,70	78,20	
	Общее количество		**0,51**	**0,00**	**18,70**	**78,20**	
Обед	Салат из капусты с морковью	50	1,02	3,06	2,94	44,12	27
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	2,83	5,66	13,64	134,55	49
	Рисовая запеканка с мясом говядины с соусом	150/40	26,37	20,14	36,65	433,66	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		**32,94**	**29,21**	**99,27**	**801,72**	
Полдник	Винегрет	65	0,96	2,85	21,18	71,23	16
	Сельдь с луком, растительным маслом	45	7,17	10,26	0,53	127,07	17
	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		**12,73**	**15,11**	**77,45**	**378,42**	
Итого за день:			**55,51**	**58,40**	**274,85**	**1773,42**	

Пятница (20 день)

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологич. 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	Бананы	110	1,76	0,00	3,72	121,60	
	Общее количество		**1,76**	**0,00**	**3,72**	**121,60**	
Обед	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	105
	Суп овощной на мясном бульоне с зеленым горошком	250	1,58	3,61	13,10	98,41	56
	Гуляш из мяса говядины	100	25,81	22,18	5,53	324,72	70
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,00	175,87	83
	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		**36,65**	**32,59**	**99,30**	**835,19**	
Полдник	Сырники творожные	140	25,30	14,65	21,87	319,11	89
	Йогурт	180	5,60	6,38	8,18	112,52	14
	Общее количество		**30,90**	**21,03**	**30,05**	**431,63**	
Итого за день:			**84,42**	**74,15**	**198,02**	**1894,61**	