

**Цикличное 10-дневное меню БДОУ г. Омска «Центр  
развития ребенка – детский сад №284»**

**Меню для детских садов 1- 3 лет на 2023 год**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена руб.
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	<b>Понедельник, I неделя</b>						
	Завтрак						
54-19з	Масло сливочное	6	0,06	4,38	0,06	39,66	
54-26к	Каша жидкая молочная манная	150	3,4	4,3	18,1	125,4	
54-2гн	Чай с сахаром	160	0,08	0,03	5,4	22,4	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,3	78,18	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>346</b>	<b>5,75</b>	<b>9,58</b>	<b>38,59</b>	<b>265,64</b>	
	Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктовый	200	0	0	20	90	
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>90</b>	
	Обед						
	Соленый огурец	40	0,3	0,03	0,62	4,0	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,5	4,2	4,3	69,2	
54-12м	Плов из курицы	160	14,40	10,88	27,04	262,4	
54-1хн	Компот из сухофруктов	160	0,08	0,08	6,3	26,1	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	
	<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>20,92</b>	<b>15,67</b>	<b>54,1</b>	<b>439,94</b>	
	Полдник						
	Кисломолочный продукт	160	4,6	4	6,6	80,8	
54-13в	Сдоба обыкновенная	40	3,2	1,8	21,5	115,2	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>7,8</b>	<b>5,8</b>	<b>28,1</b>	<b>196</b>	
	Ужин						
54-9м	Жаркое по-домашнему	150	15,05	14,06	12,09	238,03	
54-25хн	Кисель из клюквы	180	0,09	0	12,6	51,12	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,57	73,52	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>360</b>	<b>17,54</b>	<b>14,57</b>	<b>40,07</b>	<b>362,94</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1656</b>	<b>52,01</b>	<b>45,62</b>	<b>180,86</b>	<b>1354,52</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена руб.
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	<b>Вторник, 1 неделя</b>						
	Завтрак						
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9,48	8,16	34,44	249,24	
54-7гн	Чай с молоком и сахаром	160	0,18	0,09	5,9	24,4	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
54-19э	Масло сливочное	6	0,06	4,34	0,06	39,66	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>376</b>	<b>11,93</b>	<b>13,53</b>	<b>55,43</b>	<b>391,48</b>	
	Второй завтрак						
Пром	Фрукт*	150	4,3	3,75	6,2	75,75	
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,3</b>	<b>3,75</b>	<b>6,2</b>	<b>75,75</b>	
	Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	30	0,3	0,08	1,13	6,45	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	140	3,33	3,94	7,09	77,3	
54-11г	Картофельное пюре	120	2,48	4,24	15,84	111,4	
	Рыба тушеная с овощами	40	3,22	2,17	1,3	37,48	
54-4с	Соус сметанный	30	3,68	3	2,2	50,4	
54-23хн	Кисель ягодный	160	0,18	0,09	9,8	40,4	
Пром	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	
	<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>15,83</b>	<b>14</b>	<b>53,2</b>	<b>401,67</b>	
	Полдник						
	Молоко	180	5,4	5,76	8,46	104,28	
	Пряник	30	1,5	3	21	117	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>6,9</b>	<b>8,76</b>	<b>29,46</b>	<b>224,28</b>	
	Ужин						
54-7т	Творожно-пшениная запеканка	140	10,5	4,9	12,4	135,9	
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,5	17	11,1	65,5	
54-3чн	Чай с лимоном с сахаром	180	0,13	0,03	5,9	24,5	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,54	73,52	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>370</b>	<b>14,53</b>	<b>7,14</b>	<b>43,97</b>	<b>299,42</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1666</b>	<b>53,79</b>	<b>47,18</b>	<b>188,26</b>	<b>1392,6</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена руб.
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	<b>Среда, 1 неделя</b>						
	Завтрак						
54-1а	Омлет натуральный	100	8,5	11,9	2,1	150,1	
54-20з	Горошек зеленый	30	0,9	0,05	1,77	11,1	
54-21гн	Какао с молоком	180	3,06	2,34	9,9	72,96	
Пром.	Багон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
54-19з	Масло сливочное	6	0,06	4,38	0,06	39,66	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>346</b>	<b>14,73</b>	<b>19,68</b>	<b>28,86</b>	<b>352</b>	
	Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктовый	200	0	0	20	90	
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>90</b>	
	Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,48	3	2,88	40,74	
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	160	3,8	1,7	12,4	80,7	
54-9з	Рагу из овощей	110	2,1	5,5	9,98	97,7	
54-29м	Шницель из курицы	40	7,66	1,7	5,4	67,4	
ТК-400	Компот из яблока с лимоном	160	0,35	0	15,8	64,8	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	
	<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>17,03</b>	<b>12,38</b>	<b>62,13</b>	<b>429,58</b>	
	Подник						
	Кисломолочный продукт	160	4,6	4	6,6	80,8	
54-10в	Булочка ванильная	40	3,2	2,7	20,2	11,78	
	<b>Итого за подник</b>	<b>200</b>	<b>7,8</b>	<b>6,7</b>	<b>26,8</b>	<b>198,7</b>	
	Ужин						
54-16к	Каша «Дружба»	180	4,5	5,31	21,6	152,01	
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,08	0,03	5,75	23,52	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,54	73,52	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>390</b>	<b>6,38</b>	<b>5,85</b>	<b>41,92</b>	<b>249,05</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1676</b>	<b>46,54</b>	<b>44,5</b>	<b>179,88</b>	<b>1319,33</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена руб.
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	<b>Четверг, 1 недели</b>						
	Завтрак						
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	140	5,9	7,09	26,3	192,4	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
Пром.	Повидло абрикосовое	8	0	0	5,12	20,56	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,25	9,81	70,74	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>358</b>	<b>10,99</b>	<b>10,24</b>	<b>56,26</b>	<b>361,88</b>	
	Второй завтрак						
Пром.	Фрукт	150	4,3	3,75	6,2	75,75	
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,3</b>	<b>3,75</b>	<b>6,2</b>	<b>75,75</b>	
	Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	30	0,22	0	0,75	4,2	
54-3с	Рассольник ленинградский	150	3,4	4,3	8,7	87,1	
54-2г	Макароньы отварные с овощами	110	3,5	4,6	19,5	132,5	
54-4м	Котлеты из говядины	50	9,1	8,7	8,2	147,6	
54-4м	Кисель концентрированный	160	0,08	0,08	6,3	26,1	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	
	<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>18,94</b>	<b>18,16</b>	<b>59,29</b>	<b>457,74</b>	
	Полдник						
	Молоко	180	<b>5,4</b>	<b>5,76</b>	8,46	107,28	
Пром.	Печенье	25	1,9	2,45	18,6	103,95	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>205</b>	<b>7,3</b>	<b>8,21</b>	<b>27,06</b>	<b>211,23</b>	
	Ужин						
54-18м	Запеканка картофельная с печенью	180	20,7	10	28,9	288	
54-4соус	Соус сметанный	20	0,6	3,29	1,3	37,22	
514-13хн	Напиток из шиповника	180	0,36	0	18,54	75,6	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,57	73,52	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>410</b>	<b>24,06</b>	<b>13,8</b>	<b>63,31</b>	<b>474,34</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1663</b>	<b>65,59</b>	<b>54,16</b>	<b>212,12</b>	<b>1580,94</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	<b>Пятница, 1 неделя</b>						
	Завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	3,4	13,4	100,7	
54-2гн	Чай с сахаром	160	0,08	0	5,4	22,4	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,45	4,4	0	53,8	
54-19з	Масло сливочное	6	0,06	4,38	0,06	39,66	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>361</b>	<b>9,9</b>	<b>13,08</b>	<b>33,89</b>	<b>294,78</b>	
	Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктовый	200	0	0	20	90	
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>90</b>	
	Обед						
54-16	Суп с рыбными консервами	150	5,5	7,3	9,3	127,13	
54-11г	Картофельное пюре	110	2,3	3,9	14,55	102,2	
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	
54-28м	Биточек из курицы	50	9,6	2,1	6,7	84,3	
Пром.	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,3	35,6	
54-11хн	Компот из ягоды	160	0,26	0,09	6,9	29,5	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,84	78,24	
	<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>21,4</b>	<b>17,37</b>	<b>56,49</b>	<b>469,47</b>	
	Полдник						
	Молоко	180	5,4	5,76	8,46	107,28	
	Вафли	25	1,7	6,83	15,53	129,25	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>205</b>	<b>7,1</b>	<b>12,59</b>	<b>23,99</b>	<b>236,53</b>	
	Ужин						
54-8г	Пудинг из творога с яблоками без сахара	150	22,9	10,9	10,9	231,6	
54-21гн	Чай с сахаром	180	0,08	0,03	5,75	23,52	
Пром.	Повидло фруктовое	20	0,13	0	14,4	57,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,57	73,57	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>380</b>	<b>25,51</b>	<b>11,44</b>	<b>45,32</b>	<b>386,54</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1706</b>	<b>63,91</b>	<b>54,48</b>	<b>161,69</b>	<b>1477,28</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена руб.
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	<b>Понедельник, 2 недели</b>						
	Завтрак						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	140	5,8	7,5	23,1	183,05	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
54-19з	Масло сливочное	6	0,06	4,38	0,06	39,66	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,13	0,03	5,9	24,5	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>356</b>	<b>8,2</b>	<b>12,81</b>	<b>44,09</b>	<b>325,39</b>	
	Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктовый	200	0,	0	20	90	
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>90</b>	
	Обед						
	Огурец соленый	40	0,3	0,03	0,62	4,0	
54-10с	Суп полевой (крестьянский с крупой)	150	3,9	4,5	8,4	86,55	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,5	4,2	23,9	155,8	
54-14м	Фрикадельки из говядины	50	6,8	6,06	3,4	95,56	
54-3соус	Соус красный основной	20	0,67	0,53	1,7	14,1	
Пром.	Кисель концентрированный	160	0,08	0,08	6,3	26,1	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	
	<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>19,89</b>	<b>15,88</b>	<b>60,16</b>	<b>460,35</b>	
	Полдник						
	Молоко	180	5,4	5,76	8,46	107,28	
	Пряник	30	1,5	3	21	117	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>6,9</b>	<b>8,76</b>	<b>29,46</b>	<b>224,28</b>	
	Ужин						
54-3м	Ленивые голубцы	150	9,86	10,2	8,4	154,7	
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0,6	3,29	1,3	37,22	
54-2гн	Чай с сахаром	160	0,08	0,03	5,4	22,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,57	73,52	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>360</b>	<b>12,94</b>	<b>14,03</b>	<b>29,67</b>	<b>287,8</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1666</b>	<b>47,93</b>	<b>51,48</b>	<b>183,38</b>	<b>1387,82</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена руб.
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	<b>Вторник, 2 неделя</b>						
	Завтрак						
54-4о	Омлет натуральный	100	8,5	11,9	2,1	150,1	
54-20з	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,4	
54-23ги	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,25	9,81	70,74	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
54-19з	Масло сливочное	6	0,06	4,38	0,06	39,66	
54-19з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>356</b>	<b>16,61</b>	<b>22,55</b>	<b>30,36</b>	<b>356,08</b>	
	Второй завтрак						
Пром.	фрукт	150	4,3	3,75	6,2	75,75	
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,3</b>	<b>3,75</b>	<b>6,2</b>	<b>75,75</b>	
	Обед						
54-28з	Свекла отварная дольками	30	0,48	0	2,64	12,6	
54-5с	Суп овощной	150	1,9	5,7	9,1	95,2	
54-6г	Рис отварной	100	2,4	3,2	24,2	135,7	
54-3р	Котлета рыбная	40	5,6	1,09	3,4	45,7	
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	
54-1хи	Компот из сухофруктов	160	0,08	0,08	6,3	26,1	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	
	<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>13,6</b>	<b>11,35</b>	<b>62,38</b>	<b>406,04</b>	
	Полдник						
	Кисломолочный продукт	160	4,6	4	6,6	80,8	
	Булочка российская	40	3,07	4,29	22,18	137,9	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>7,67</b>	<b>8,29</b>	<b>28,78</b>	<b>218,7</b>	
	Ужин						
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5,2	4,4	24,4	156,2	
54-2ги	Чай с сахаром	160	0,08	0,03	5,4	22,4	
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,57	73,52	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>340</b>	<b>7,68</b>	<b>4,94</b>	<b>44,07</b>	<b>252,12</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1566</b>	<b>49,86</b>	<b>50,88</b>	<b>171,79</b>	<b>1308,69</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена руб.
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	<b>Среда, 2 неделя</b>						
	Завтрак						
54-27к	Каша молочная пшеничная	160	4,3	4,6	20,2	139,4	
Пром.	Багон нарезной	30	2,21	0,9	15,3	78,18	
54-19э	Масло сливочное	6	0,06	4,38	0,06	39,66	
54-23гн	Кофейный напиток	160	2,56	2	8,72	62,88	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>356</b>	<b>9,13</b>	<b>11,88</b>	<b>44,01</b>	<b>320,12</b>	
	Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктовый	200	0	0	20	90	
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>90</b>	
	Обед						
54-6э	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	30	0,66	3,3	1,08	36,78	
54-18с	Свекольник со сметаной	150	1,3	1,9	7,9	54,4	
54-5г	Перловка рассыпчатая отварная	90	3,03	2,5	20,05	117,6	
54-1м	Бефстроганов из говядины	50	7,5	7,75	1,2	14,6	
	Кисель со св.ягодой	180	0,2	0,04	11,7	47,64	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	
	<b>Итого за обед</b>	<b>640</b>	<b>15,33</b>	<b>15,94</b>	<b>57,77</b>	<b>439,26</b>	
	Полдник						
	Чай с сахаром	160	0,08	0,03	5,4	22,4	
	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,52	73,52	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>2,58</b>	<b>0,54</b>	<b>32,97</b>	<b>148,22</b>	
	Ужин						
54-11э	Салат с морковью и яблоком	40	0,37	4,04	2,8	49,07	
54-6т	Сырники	100	19,7	5,75	20,7	213,3	
Пром	Сгущеное молоко с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0,54	0,18	13,6	58,86	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,57	73,52	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>370</b>	<b>24,41</b>	<b>12,18</b>	<b>62,77</b>	<b>460,20</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1776</b>	<b>51,45</b>	<b>40,54</b>	<b>217,52</b>	<b>1457,85</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	<b>Четверг, 2 недели</b>						
	Завтрак						
54-16к	Каша ячневая	150	3,7	4,4	18	126,7	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	
54-19з	Масло сливочное	6	0,06	4,38	0,06	39,66	
54-21гн	Какао с молоком	180	3,06	2,34	9,9	72,9	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>376</b>	<b>11,33</b>	<b>15,02</b>	<b>42,99</b>	<b>353,24</b>	
	Второй завтрак						
Пром.	Фруит	150	4,3	3,75	6,2	75,75	
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,3</b>	<b>3,75</b>	<b>6,2</b>	<b>75,75</b>	
	Обед						
54-14з	Салат из свеклы с изюмом	30	0,55	1,6	5	36,7	
	Суп гороховый	150	7,3	4,2	16,9	130,9	
54-17м	Запеканка картофельная с говядиной	120	14,6	13,9	15,84	245,2	
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0,6	3,29	1,3	37,22	
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,09	8,91	37,44	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	
	<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>25,43</b>	<b>23,56</b>	<b>62,98</b>	<b>565,7</b>	
	Подник						
	Кисломолочный продукт	160	4,6	4	6,6	80,8	
	Булочка слойка уральская	40	3,5	3,1	25,8	145,3	
	<b>Итого за подник</b>	<b>200</b>	<b>8,1</b>	<b>7,1</b>	<b>32,4</b>	<b>226,1</b>	
	Ужин						
54-27м	Рагу овощное из курицы	150	15,7	5,3	13,14	162,9	
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,08	0,03	5,75	23,52	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,51	14,57	73,52	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>360</b>	<b>18,18</b>	<b>5,84</b>	<b>33,46</b>	<b>259,9</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1626</b>	<b>67,34</b>	<b>55,27</b>	<b>178,03</b>	<b>1480,69</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	руб.
	<b>Пятница, 2 неделя</b>						
	Завтрак						
54-1т	Запеканка из творога	150	29,6	10,7	22,3	304,1	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
54-19з	Масло сливочное	6	0,06	4,38	0,06	39,66	
54-2гн	Чай с сахаром	160	0,08	0,03	5,4	22,4	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>346</b>	<b>31,95</b>	<b>16,01</b>	<b>42,8</b>	<b>444,34</b>	
	Второй завтрак						
Пром.	Фрукт	150	4,3	3,75	6,2	75,75	
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,3</b>	<b>3,75</b>	<b>6,2</b>	<b>75,75</b>	
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	1,6	0,9	1,9	
54-19с	Борщ с фасолью	150	2,3	3,8	9,2	80,6	
54-1з	Макароны отварные	100	3,5	3,3	21,8	131,2	
54-16м	Печень по-строгановски	40	6,8	7	2,7	1,1,9	
54-2хн	Компот из кураги	160	0,8	0	12,5	53,5	
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,24	
	<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>16,34</b>	<b>16,18</b>	<b>62,94</b>	<b>447,34</b>	
	Полдник						
	Молоко	180	5,4	5,76	8,46	107,28	
	Печенье	25	1,9	2,45	18,6	103,95	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>205</b>	<b>7,3</b>	<b>8,21</b>	<b>27,06</b>	<b>211,23</b>	
	Ужин						
54-6р	Рыба под омлетом	150	16,4	6,8	5,2	148,4	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	160	0,09	0	5,2	21,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,51	14,57	73,52	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>350</b>	<b>18,89</b>	<b>7,31</b>	<b>24,97</b>	<b>243,7</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1571</b>	<b>78,78</b>	<b>51,46</b>	<b>163,97</b>	<b>1422,36</b>	

Меню для детских садов 3-7 лет на 2023 год

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Ц
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
<b>Понедельник, 1 неделя</b>							
Завтрак							
54-19з	Масло сливочное	7	0,07	5,11	0,07	46,27	
54-26к	Каша жидкая молочная манная	180	4,1	5,2	21,8	156,75	
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,1	0	6,1	25,3	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>397</b>	<b>6,48</b>	<b>11,21</b>	<b>43</b>	<b>305,5</b>	
Второй завтрак							
Пром.	Сок фруктовый	200	0	0	20	90	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>90</b>	
Обед							
	Соленый огурец	60	0,45	0,05	0,93	6,0	
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	180	4,2	5,04	5,16	83,04	
	Плов из курицы	200	27,4	8,2	32,94	313,9	
54-11хн	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,0	17,58	73	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>35,78</b>	<b>13,99</b>	<b>76,41</b>	<b>573,74</b>	
Полдник							
	Кисломолочный продукт	190	5,46	4,75	7,84	95,95	
54-13в	Сдоба обыкновенная	60	4,8	2,7	32,25	17,28	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,26</b>	<b>7,45</b>	<b>40,09</b>	<b>268,75</b>	
Ужин							
54-9м	Жаркое по-домашнему	180	18,06	16,88	15,51	286,05	
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0,1	0,04	14	58,17	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,68	19,42	98,03	
<b>Итого за ужин</b>		<b>420</b>	<b>21,36</b>	<b>17,6</b>	<b>48,93</b>	<b>442,45</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1937</b>	<b>73,88</b>	<b>50,25</b>	<b>189,73</b>	<b>1681,24</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	руб
	<b>Вторник, 1 неделя</b>						
	Завтрак						
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,06	38,27	276,93	
54-7гн	Чай с молоком и сахаром	180	0,2	0,1	6,6	27,5	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
54-19з	Масло сливочное	7	0,07	5,11	0,07	46,27	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>417</b>	<b>12,98</b>	<b>15,17</b>	<b>59,97</b>	<b>428,88</b>	
	Второй завтрак						
Пром	Фрукт*	180	5,2	4,5	7,4	90,9	
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,4</b>	<b>90,9</b>	
	Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	40	0,4	0,1	1,5	8,6	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	160	3,8	4,5	8,1	88,3	
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,3	
	Рыба тушеная с овощами	70	3,96	4,29	2,28	65,6	
54-4 с	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,23	3,23	93,15	
54-23хн	Кисель ягодный	180	0,2	0,1	11	45,5	
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8	
	<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>16,26</b>	<b>23,12</b>	<b>65,71</b>	<b>535,05</b>	
	Полдник						
	Молоко	200	6	6,4	9,4	119,2	
	Пряник	50	2,5	5	35	195	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,5</b>	<b>11,4</b>	<b>44,4</b>	<b>314,2</b>	
	Ужин						
54-7т	Творожно-пшеничная запеканка	170	12,75	5,95	15,1	165,1	
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	
54-3гн	Чай с лимоном, сахаром	200	0,15	0,03	6,57	27,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,68	19,42	98,03	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>440</b>	<b>18,3</b>	<b>9,26</b>	<b>57,79</b>	<b>388,53</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1987</b>	<b>61,24</b>	<b>63,45</b>	<b>235,36</b>	<b>1757,56</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
<b>Среда, 1 неделя</b>							
Завтрак							
54-1о	Омлет натуральный	120	10,16	14,32	2,6	180	
54-20з	Горошек зеленый	50	1,5	0,13	3	18,5	
54-21гн	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81	
Пром.	Багон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
54-19з	Масло сливочное	7	0,07	5,11	0,07	46,27	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>407</b>	<b>17,34</b>	<b>23,06</b>	<b>31,72</b>	<b>403,05</b>	
Второй завтрак							
Пром.	Сок фруктовый	200	0	0	20	90	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>90</b>	
Обед							
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,8	5	4,8	67,9	
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4,3	1,9	13,95	90,8	
54-12м	Рагу из овощей	130	2,5	6,5	11,8	115,5	
54-29м	Шницель из курицы	70	13,4	3	9,4	118	
54-1хн	Компот из яблока с лимоном	180	0,22	0,16	17,8	72,9	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>24,52</b>	<b>17,16</b>	<b>69,36</b>	<b>530,67</b>	
Полдник							
	Кисломолочный продукт	190	5,46	4,75	7,84	95,95	
	Булочка ванильная*	60	4,7	4,02	30,4	176,9	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,16</b>	<b>8,77</b>	<b>38,24</b>	<b>272,85</b>	
Ужин							
54-16к	Каша «Дружба»	200	5	5,9	24	168,9	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,09	0,03	6,39	26,1	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,68	19,42	98,03	
<b>Итого за ужин</b>		<b>440</b>	<b>8,29</b>	<b>6,61</b>	<b>49,81</b>	<b>293,03</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1957</b>	<b>60,31</b>	<b>55,6</b>	<b>209,13</b>	<b>1590,5</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цен руб.
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	<b>Четверг, 1 неделя</b>						
	Завтрак						
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	160	4,1	2,2	22,8	147,5	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
Пром.	Повидло абрикосовое	10	0	0	6,4	25,7	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,5	10,9	78,6	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>9,51</b>	<b>5,6</b>	<b>55,13</b>	<b>329,98</b>	
	Второй завтрак						
Пром.	Фрукт	180	5,2	4,5	7,4	90,9	
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,4</b>	<b>90,9</b>	
	Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	40	0,3	0	1	5,6	
54-3с	Рассольник ленинградский	180	4,32	5,57	12,27	116,57	
54-2г	Макароны отварные с овошами	130	4,1	5,4	23	156,6	
54-4м	Котлеты из говядины	80	14,6	13,9	13,1	237,7	
54-4м	Кисель концентрированный	180	0,1	0,1	7,1	29,4	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	
	<b>Итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>26,72</b>	<b>25,61</b>	<b>76,27</b>	<b>631,6</b>	
	Полдник						
	Молоко	200	6	6,4	9,4	119,2	
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,8</b>	<b>11,3</b>	<b>46,6</b>	<b>327,1</b>	
	Ужин						
54-18м	Запеканка картофельная с печенью	200	2,3	11	32,2	320	
54-4соус	Соус сметанный	30	0,9	4,9	1,95	55,83	
514-13хн	Напиток из шиповника	200	0,64	0,24	15,15	65,7	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,68	19,42	98,03	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>470</b>	<b>27,74</b>	<b>16,82</b>	<b>68,77</b>	<b>539,56</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1960</b>	<b>78,97</b>	<b>63,83</b>	<b>254,12</b>	<b>1931,21</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена руб.
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	<b>Пятница, 1 неделя</b>						
	Завтрак						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,7	3,9	15,2	117,1	
54-2гп	Чай с сахаром	180	0,1	0	6,1	25,3	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7	
54-19з	Масло сливочное	7	0,07	5,11	0,07	46,27	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>407</b>	<b>11,68</b>	<b>15,81</b>	<b>36,4</b>	<b>338,55</b>	
	Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктовый	200	0	0	20	90	
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>90</b>	
	Обед						
54-16	Суп с рыбными консервами	180	5,42	17,6	11,16	123,22	
54-2соус	Соус белый основной	30	0,75	1,2	1,35	18,75	
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,3	
54-28м	Биточек из курицы	80	15,3	3,4	10,7	134,9	
Пром.	Икра кабачковая	40	0,8	3,6	3,1	47,4	
54-11кп	Компот из ягоды	180	0,3	0,1	7,8	33,2	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	
	<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>28,97</b>	<b>31,1</b>	<b>71,11</b>	<b>576,07</b>	
	Полдник						
	Молоко	200	<b>6</b>	<b>6,4</b>	9,4	119,2	
	Вафли	50	3,4	13,66	31,06	258,5	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,4</b>	<b>20,06</b>	<b>40,46</b>	<b>377,7</b>	
	Ужин						
54-8т	Пудинг из творога с яблоками без сахара	170	26	12,3	12	264,91	
54-10гп	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,8	28,2	
Пром.	Повидло фруктовое	30	0,2	0	21,6	86,9	
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>450</b>	<b>30,2</b>	<b>12,7</b>	<b>65</b>	<b>497,21</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>2017</b>	<b>79,85</b>	<b>79,67</b>	<b>232,97</b>	<b>1879,53</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	руб.
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>						
	Завтрак						
54-12к	Каша вязкая молочная овсяная	160	6,6	8,6	26,4	209,2	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
54-19з	Масло сливочное	7	0,07	5,11	0,07	46,27	
54-12гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	7,5	31,3	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>397</b>	<b>9,18</b>	<b>14,91</b>	<b>49,8</b>	<b>364,95</b>	
	Второй завтрак						
Пром.	Сок фруктовый	200	0	0	20	90	
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>90</b>	
	Обед						
	Огурец соленый	60	0,45	0,05	0,93	6,0	
54-10с	Суп крестьянский с крупой	180	4,6	5,4	10,08	103,86	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,56	5,04	28,72	186,96	
54-14м	Фрикадельки из говядины	60	8,2	7,3	4,05	114,7	
54-3соус	Соус красный основной	30	1,005	0,79	2,55	21,15	
	Кисель концентрированный	180	0,7	0,2	22	92,8	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	
	<b>Итого за обед</b>	<b>680</b>	<b>24,9</b>	<b>19,38</b>	<b>88,13</b>	<b>623,27</b>	
	Полдник						
	Молоко	200	6	6,4	9,4	119,2	
	Пряник	50	2,5	5	35	195	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,5</b>	<b>11,4</b>	<b>44,4</b>	<b>314,2</b>	
	Ужин						
54-3м	Ленивые голубцы	170	14,6	12,96	11,06	175,3	
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0,9	4,9	1,95	55,83	
54-1гн	Чай с сахаром	180	0,1	0	6,1	25,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,68	19,42	98,03	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>420</b>	<b>18,8</b>	<b>18,54</b>	<b>38,53</b>	<b>397,86</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1947</b>	<b>61,38</b>	<b>64,23</b>	<b>240,86</b>	<b>1790,28</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	<b>Вторник, 2 неделя</b>						
	Завтрак						
54-4о	Омлет натуральный	120	15,22	20,25	2,4	252,6	
54-20з	Кукуруза	50	1	0,2	5,1	29	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,5	10,9	78,6	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
54-19з	Масло сливочное	7	0,07	5,11	0,07	46,27	
54-19з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,45	4,5	0	53,7	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>25,15</b>	<b>33,46</b>	<b>33,5</b>	<b>535,45</b>	
	Второй завтрак						
Пром.	фрукт	180	5,2	4,5	7,4	90,9	
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,4</b>	<b>90,9</b>	
	Обед						
54-28з	Свекла отварная дольками	50	0,8	0,05	4,4	21	
54-5с	Суп овощной	180	1,27	1,79	17,82	49,83	
54-6г	Рис отварной	120	2,88	3,84	29,12	162,8	
54-3р	Котлета рыбная	70	12,49	5,67	3,4	118,58	
54-2соус	Соус белый основной	30	0,75	1,2	1,35	18,75	
54-1хн	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	17,58	73	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	
	<b>Итого за обед</b>	<b>680</b>	<b>21,92</b>	<b>13,25</b>	<b>93,87</b>	<b>606,17</b>	
	Полдник						
	Кисломолочный продукт	<b>190</b>	<b>5,46</b>	<b>4,75</b>	<b>7,84</b>	<b>95,95</b>	
	Булочка российская	<b>60</b>	<b>4,6</b>	<b>6,4</b>	<b>33,27</b>	<b>206,85</b>	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,06</b>	<b>11,15</b>	<b>41,11</b>	<b>302,8</b>	
	Ужин						
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	180	6,24	5,28	28,92	187,44	
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,1	0	6,1	25,3	
Пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,68	19,42	98,03	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>9,54</b>	<b>5,96</b>	<b>54,44</b>	<b>310,77</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1932</b>	<b>71,97</b>	<b>68,32</b>	<b>229,92</b>	<b>1781,63</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена руб.
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
<b>Среда, 2 неделя</b>							
Завтрак							
54-27к	Каша молочная пшеничная	180	4,8	5,17	28,89	187,35	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
54-19з	Масло сливочное	7	0,07	5,11	0,07	46,27	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,25	9,81	70,74	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>397</b>	<b>11,37</b>	<b>13,43</b>	<b>53,8</b>	<b>382,54</b>	
Второй завтрак							
Пром.	Сок фруктовый	200	0	0	20	90	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>90</b>	
Обед							
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	50	1,1	5,5	1,8	61,3	
54-18с	Свекольник со сметаной	180	1,6	2,3	9,5	65,3	
54-5г	Перловка отварная	110	3,3	3,9	24,5	143,7	
54-1м	Бефстроганов из говядины	80	12	12,4	1,9	167,4	
	Кисель со св. ягодой	200	0,22	0,05	13	52,9	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>21,52</b>	<b>24,75</b>	<b>70,5</b>	<b>588,4</b>	
Полдник							
	Чай с сахаром	180	0,1	0	6,1	25,3	
	Повидло яблочное	30	0,15	0	19,5	78,45	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,68	19,42	98,03	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,45</b>	<b>0,68</b>	<b>45,02</b>	<b>201,78</b>	
Ужин							
54-11з	Салат с морковью и яблоком	60	0,6	6,1	4,3	74,2	
54-6т	Сырники	120	23,6	7,25	24,8	235,51	
Пром.	Сгущенное молоко с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	
54-13гн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,68	19,42	98,03	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>30,2</b>	<b>16,83</b>	<b>80,32</b>	<b>571,34</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1967</b>	<b>66,54</b>	<b>55,69</b>	<b>294,14</b>	<b>1834,06</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	<b>Четверг, 2 неделя</b>						
	Завтрак						
54-16к	Каша ячневая молочная	170	5,43	4,8	26,33	141,44	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,45	4,5	0	53,7	
54-19з	Масло сливочное	7	0,07	5,11	0,07	46,27	
54-21гн	Какао с молоком	200	3,4	2,6	11	81	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>422</b>	<b>14,56</b>	<b>17,97</b>	<b>52,43</b>	<b>400,59</b>	
	Второй завтрак						
Пром.	фрукт	180	5,2	4,5	7,4	90,9	
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,4</b>	<b>90,9</b>	
	Обед						
54-14з	Салат из свеклы с изюмом	60	0,9	3,2	10	65,84	
54-16с	Суп с горохом	180	8,77	5,06	19,31	157,15	
54-17м	Запеканка картофельная с говяжьей	150	17,7	17,4	19,8	315,35	
54-4соус	Соус сметанный натуральный	25	0,7	4,1	1,6	46,5	
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,8	
	<b>Итого за обед</b>	<b>665</b>	<b>33,93</b>	<b>30,46</b>	<b>80,41</b>	<b>724,24</b>	
	Полдник						
	Кисломолочный продукт	190	5,46	4,75	7,84	95,95	
	Слойка уральская	60	5,25	4,65	38,65	217,9	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,71</b>	<b>9,4</b>	<b>46,49</b>	<b>313,85</b>	
	Ужин						
54-27м	Рагу овощное из курицы	180	18,9	6,3	15,8	195,6	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,5	31,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,68	19,42	98,03	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>420</b>	<b>22,3</b>	<b>6,8</b>	<b>46,83</b>	<b>324,93</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1937</b>	<b>100,0</b>	<b>69,25</b>	<b>233,56</b>	<b>1820,58</b>	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть	Цена руб.
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
	<b>Пятница, 2 неделя</b>						
	Завтрак						
54-1т	Запеканка из творога	170	33,6	12,1	25,3	344,7	
Пром.	Батон нарезной	30	2,21	0,9	15,03	78,18	
54-19з	Масло сливочное	7	0,07	5,11	0,07	46,27	
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,1	0	6,1	25,3	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>387</b>	<b>35,98</b>	<b>18,11</b>	<b>46,5</b>	<b>494,45</b>	
	Второй завтрак						
Пром.	фрукт	180	5,2	4,5	7,4	90,9	
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,4</b>	<b>90,9</b>	
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	2,6	1,5	31,2	
54-19с	Борщ с фасолью	180	2,76	4,56	11,08	96,72	
54-1г	Макароны отварные	130	4,6	4,3	28,4	170,6	
54-16м	Печень по-строгановски	70	11,78	11,1	4,66	166,34	
54-2хн	Компот из кураги	180	0,9	0	14,1	60,2	
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	
	<b>Итого за обед</b>	<b>660</b>	<b>23,84</b>	<b>23,16</b>	<b>76,4</b>	<b>610,46</b>	
	Полдник						
Пром	Молоко	200	6	6,4	9,4	119,2	
Пром	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,8</b>	<b>11,3</b>	<b>46,6</b>	<b>327,1</b>	
	Ужин						
54-6р	Рыба под омлетом	170	18,61	7,76	5,84	168,21	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1	0	5,9	24,5	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,68	19,42	98,03	
	<b>Итого за ужин</b>	<b>390</b>	<b>21,91</b>	<b>8,44</b>	<b>31,16</b>	<b>290,74</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1867</b>	<b>96,73</b>	<b>65,51</b>	<b>208,1</b>	<b>1813,65</b>	