Утверждаю

_____

Директор МОУ ОШ № 3

Рюмина К. Ю.

ПРИМЕРНОЕ 20–ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципальное общеобразовательное учреждение «Основная школа №3» г. Переславль-Залесский Ярославской области (дошкольные группы)

(составлено по методическим рекомендациям «Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области»)

Питание детей в дошкольных образовательных организациях Ярославской области. Методические рекомендации.- Ярославль: Ремдер 2010 г. Составители: Яланузян И. Ю., Семенова С. Н., Шерстюк Н. В., ГУ ЯО «Санаторий- профилакторий учреждений начального профессионального образования», Смирнов О. С.

Сборник технологических нормативов рецептур блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений. Ярославль, 2006 г. Составители: Мараухина Г. В., Мозгот И. В., Яланузян И. Ю., Семенова С. Н., Шерстюк Н. В.

понедельник	№ рецепта	сад				
Наименование блюд		Выход порции	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак: 1.Суп молочный с макаронными изделиями	№ 14	200	6,6	7,7	26,2	211
2.Чай с сахаром	№ 96	200	0	0	10	40
3.Хлеб пшеничный		40	3,0	1,2	20,6	106
4.Масло сливочное порционное		10	0	7,5	0	65
2-ой завтрак: сок фрукт.		200	1,0	0,2	20,2	92
Обед: 1.Суп из овощей (свекольник) с мясом и сметаной (т. о.)	№ 12 № 17	250	6,9	9,5	10,9	170
2. Гуляш (из говядины)	№ 55	70	10,3	11,9	5,3	191
3. Пюре картофельное	№78	150	5,5	5,1	34,4	25
4.Компот из сухофруктов с вит. С	№ 91	200	0,3	0	18,5	76
5. Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,8	87
Полдник: **1.**Молоко кипяченое	№ 102	200	5,7	5,0	9,5	109
2.Печенье овсяное		30	1.8	1,4	20,0	36
Ужин: 1.Омлет натуральный	№ 43	100	8,3	11,0	7,5	184
2.Какао на молоке	№ 100	200	4,6	3,9	19,3	131
3.Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,5	79
Итого:		1930	59	65	215	1801

вторник	№ рецепта	сад				
Наименование блюд		Выход порции	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак: 1.Каша пшеничная молочная жидкая	№ 35	200	6,6	7,8	26,2	211
2.Кофейный напиток	№ 98	200	0,1	0	12,6	51
3.Хлеб пшеничный		40	3,0	1,2	20,6	106
4.Масло сливочное порционное		10	0	7,5	0	65
2-ой завтрак: апельсин		200	1,5	0,5	21,0	96
Обед: 1. Суп картофельный с мясом и зеленью	№ 9, № 17	250	7,0	8,0	18,2	185
2. Тефтели мясные	№ 63	180	11,2	17,9	28,1	308
3.Компот из сухофруктов с вит. С	№ 91	200	0,3	0	18,5	76
4. Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,8	87

Полдник: **1.**Напиток кисломолочный	№ 103	150	4,3	3,8	7,2	80
2.Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,5	79
Ужин: 1.Вареники ленивые со сметанным соусом	№ 44 № 85	150	20,5	17,1	37,0	373
2.Чай с сахаром	№ 96	200	0	0	10,0	40
3.Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,5	79
Итого:		1690	61	64	227	1836

среда	№ рецепта	сад				
Наименование блюд		Выход порции	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак: 1.Каша пшённая молочная жидкая	№ 32	200	6,6	8,1	25,4	201
2.Кофейный напиток	№ 98	200	0,1	0	12,6	51
3.Хлеб пшеничный		40	3,0	1,2	20,6	106
4.Масло сливочное порционное		5	0	3,8	0	33
2-ой завтрак: мандарин св.		150	0,8	0,3	7,5	57
Обед: 1. Суп рисовый с мясом	№15,17	250	6,4	7,6	16,0	160
2. Колбаса вареная порционная	№ 54	70	9,0	15,5	1,3	180
3.Тушеная капуста	№82	140	2,6	3,5	10,0	84
4.Компот из сухофруктов с вит. С	№ 91	200	0,3	0	18,5	76
5. Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,8	87
Полдник: 1.Молоко кипяченое	№ 102	200	5.7	5,0	9,5	109
2.Выпечка (булочка «Веснушка»)	№107	60	7,0	7,0	55,2	300
Ужин: 1.Рыба отварная под омлетом натуральным	№ 47 № 43	130	17,3	13,0	5,2	238
2.Чай с сахаром	№ 96	200	0	0	10,0	40
3.Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,5	79
Итого:		1925	64	62	230	1801

четверг	№ рецепта	сад				
Наименование блюд		Выход порции	белки	жиры	углеводы	ккал

Завтрак: 1.Каша манная молочная жидкая	№ 31	200	2,0	0,2	14,2	66
2.Какао на молоке	№ 100	200	4,6	3,9	19,3	131
3.Хлеб пшеничный		40	3,0	1,2	20,6	106
4.Масло сливочное порционное		10	0	7,5	0	65
2-ой завтрак: яблоко св.		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед: 1. Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной (тер. об.)	№ 6 № 17	250	8,5	9,5	20,8	206
2. Котлета рыбная	№ 51	60	11,6	10,6	14,2	214
3.Пюре картофельное	№ 78	150	5,5	5,1	34,4	215
4.Компот из сухофруктов с вит. С	№ 91	200	0,3	0	18,5	76
5. Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,8	87
Полдник: 1.Молоко кипяченое	№ 102	200	5.7	5,0	9,5	109
2.Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,5	79
3.Повидло яблочное		25	0.1	0	13	50
Ужин: 1.Сырники из творога со сметанным соусом	№ 45 № 85	150	16,9	14,9	23,5	241
2.Чай с сахаром	№ 96	200	0	0	10,0	40
3.Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,5	79
Итого:		1895	66	60	256	1811

пятница	№ рецепта	сад				
Наименование блюд		Выход порции	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак: 1.Каша рисовая молочная жидкая	№ 33	200	1,7	0,2	18,5	83
2.Кофейный напиток на молоке	№ 98	200	4,6	3,8	19,8	131
3.Хлеб пшеничный		40	3,0	1,2	20,6	106
4.Масло сливочное порционное		5	0	3,8	0	33
5.Сыр порционный		15	3,2	3,2	0	42
2-ой завтрак: апельсин св.		100	0,9	0,2	8,1	43
Обед: 1.Горошек зелёный консервиров.		30	0,7	0,1	2,2	12

2.Суп картофельный с яичными хлопьями и сметаной	№ 9	250	4,7	8,0	14,3	151
3.Котлета мясная	№ 59	70	11,5	11,7	13,1	205
4.Макароны отварные	№75	130	3,9	4,2	24,5	151
5.Компот из сухофруктов с вит. С	№ 91	200	0,3	0	18,5	76
6. Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,8	87
Полдник: 1.Напиток яблочный	№ 94	200	0,2	0,2	14,6	61
2.Выпечка (сдоба обыкновенная)	№ 104	60	7,6	7,0	45,5	275
Ужин: 1.Запеканка морковная со сгущенным молоком	№ 30	170	8,1	7,8	36,6	225
2.Чай с сахаром	№ 96	200	0	0	10,0	40
3.Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,5	79
Итого:		1950	56	53	260	1800

понедельник	№ рецепта	Сад				
Наименование блюд		Выход порции	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак: 1.Каша гречневая молочная вязкая	№ 40	200	6,8	8,1	23,6	195
2.Кофейный напиток	№ 98	200	0,1	0	12,6	51
3.Хлеб пшеничный		40	3,0	1,2	20,6	106
4.Масло сливочное порционное		10	0	7,5	0	65
2-ой завтрак: сок фрукт.		200	1,0	0,2	20,2	92
Обед: 1. Икра свекольная	№ 5	50	0,8	0,1	4,4	21
2. Щи из свежей капусты с мясом	№ 7,17	250	7,3	9,5	13,4	169
3. Жаркое по - домашнему	№ 57	170	13,8	13,8	45,8	356
4.Компот из сухофруктов с вит. С	№ 91	200	0,3	0	18,5	76
5. Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,8	87
Полдник: **1.**Напиток кисломолочный	№103	200	5,3	4,9	21,1	158
2.Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,5	79
Ужин: 1.Омлет натуральный	№ 43	100	8,3	11,0	7,5	184
2.Чай с сахаром	№ 96	200	0	0	10,0	40
3.Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,5	79
4. Сыр порционный		15	3,0	3,0	0	42
Итого:		1945	57	64	245	1800

вторник	№ рецепта	сад				
Наименование блюд		Выход порции	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак: 1.Каша геркулесовая молочная жидкая	№ 34	200	6,7	8,7	24,6	203
2.Кокао на молоке	№ 100	200	4,6	3,9	19,3	131
3.Хлеб пшеничный		40	3,0	1,2	20,6	106
4.Масло сливочное порционное		10	0	7,5	0	65
2-ой завтрак: банан св.		100	1,5	0,5	21,0	96
Обед: 1. Суп картофельный с мясом	№ 9, 17	250	7,4	8,5	20,2	196
2. Голубцы любительские с красным соусом	№ 84	150/30	13,0	16,1	28,2	318
3.Напиток яблочный	№ 94	200	0,5	0,1	26,1	94
4. Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,8	87
Полдник: **1.**Чай с сахаром	№ 96	200	0	0	10,0	40
2.Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,5	79
Ужин: 1. Запеканка из творога со сметанным соусом	№ 46 № 85	150/30	16,0	15,6	28.5	310
2.Чай с сахаром	№ 96	200	0	0	10,0	40
3.Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,5	79
Итого:		1870	60	65	260	1814

среда	№ рецепта	сад				
Наименование блюд		Выход порции	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак: 1.Каша геркулесовая молочная жидкая	№ 34	200	6,7	8,7	24,6	203
2.Какао с молоком	№ 100	200	4,5	3,9	19,3	131
3.Хлеб пшеничный		40	3,0	1,2	20,6	106
4.Масло сливочное порционное		10	0	7,5	0	65
2-ой завтрак: яблоко св.		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед: 1.Суп картофельный с рыбными консервами	№ 9	250	9,9	8,3	20,2	205
2. Плов с говядиной	№ 58	160	12,6	46,0	32,0	326
3.Компот из сухофруктов с вит. С	№ 91	200	0,3	0	18,5	76
4. Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,8	87

Полдник: 1.Сок фруктовый		200	0,9	0.2	15,3	80
2.Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,5	79
Ужин: 1.Оладьи из печени	№ 61	80	13,1	10,8	5,2	180
2.Макароны отварные	№ 75	120	2,8	2,8	17,5	108
3.Чай с сахаром	№ 96	200	0	0	10,0	40
4.Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,5	79
Итого:		1850	62	69	226	1812

четверг	№ рецепта	сад				
Наименование блюд		Выход порции	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак: 1.Каша молочная «Дружба»	№ 38	200	6,8	8,0	30,0	216
2.Кофейный напиток	№ 98	200	0,1	0	12,6	51
3.Хлеб пшеничный		40	3,0	1,2	20,6	106
4.Масло сливочное порционное		10	0	7,5	0	65
5.Сыр порционный		15	3,2	3,2	0	42
2-ой завтрак: апельсин св.		100	0,9	0,2	8,1	43
Обед: 1.Суп картофельный с мясом и клёцками	№ 9 № 17	250	11,8	9,8	42,5	311
2.Рагу с птицей (кур.)	№ 69	170	4,2	5,5	22,4	149
3.Компот из сухофруктов с вит. С	№ 91	200	0,3	0	18,5	76
4. Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,8	87
Полдник: 1.Чай с сахаром	№ 96	200	0	0	10,0	40
2.Выпечка (ватрушка с повидлом)	№ 108	60	6,9	6,6	51,5	271
Ужин: 1.Омлет натуральный	№43	100	8,3	13,8	7,5	184
2.Какао с молоком	№ 100	200	4,6	3,9	19,3	131
3.Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,5	79
Итого:		1825	56	58	256	1817

пятница	№ рецепта	сад				
Наименование блюд		Выход порции	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак: 1.Каша гречневая молочная вязкая	№ 40	200	6,8	8,1	23,6	195
2.Кофейный напиток	№ 98	200	0,1	0	12,6	51

3.Хлеб пшеничный		40	3,0	1,2	20,6	106
4.Масло сливочное порционное		10	0	7,5	0	65
2-ой завтрак: Сок фрукт.		200	1,0	0,2	20,2	92
Обед: 1.Щи из св. капусты с мясом и сметаной (терм. обр.)	№ 7 № 17	250	7,3	9,5	13,4	159
2.Рыба тушеная в томате с овощами	№ 48	70	12,5	4,5	1,3	105
3.Пюре картофельное	№78	150	4,5	5,1	34,4	205
4.Компот из сухофруктов с вит. С	№ 91	200	0,3	0	18,5	76
5. Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,8	87
Полдник: 1.Чай с сахаром	№ 96	200	0	0	10,0	40
2.Выпечка (пряник)		30	1,8	1,4	23,0	110
Ужин: 1.Запеканка из творога и моркови со сметанной подливой	№ 46 № 85	150/30	15,0	15,2	27,5	312
2.Какао на молоке	№ 100	200	4,6	3,9	19,3	131
3.Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,5	79
Итого:		2010	58	61	240	1813

понедельник	№ рецепта	сад				
Наименование блюд		Выход порции	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак: 1.Каша молочная «Дружба»	№ 38	200	6,8	8,0	30,0	217
2.Чай с сахаром	№ 96	200	0	0	10,0	40
3.Хлеб пшеничный		40	3,0	1,2	20,6	106
4.Масло сливочное порционное		10	0	7,5	0	65
2-ой завтрак: сок фрукт.		200	1,0	0,2	20,2	92
Обед: 1. Суп картофельный с горохом лущеным	№ 10	250	12,2	8,8	19,9	213
2.Котлета рыбная	№51	60	11,6	10,6	14,2	214
3.Пюре картофельное	№ 78	150	5,5	5,1	34,4	215
4.Компот из сухофруктов с вит. С	№ 91	200	0,3	0	18,5	76
5. Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,8	87
Полдник: **1.**Напиток кисломолочный «Снежок»	№ 103	200	5,3	4,9	21,1	158
Ужин: 1.Омлет натуральный	№ 43	100	8,3	11,0	7,5	184

2.Чай с сахаром	№ 96	200	0	0	10,0	40
3.Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,5	79
Итого:		1890	58	61	240	1786

вторник	№ рецепта	сад				
Наименование блюд		Выход порции	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак: 1.Суп молочный с макаронными изделиями	№ 14	200	6,6	7,8	26,2	211
2.Кофейный напиток	№ 98	200	0,1	0	12,6	51
3.Хлеб пшеничный		40	3,0	1,2	20,6	106
4.Масло сливочное порционное		10	0	7,5	0	65
2-ой завтрак: груша свеж.		150	0,6	0,4	15,3	71
Обед: 1. Суп из овощей (свекольник) с мясом и сметаной (терм. о.)	№ 12 № 17	250	6,9	9,5	10,9	170
2. Голубцы любительские с красным соусом	№ 84	150/40	13,0	16,1	28,2	318
3.Напиток яблочный	№ 94	200	0,2	0,2	14,6	61
4. Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,8	87
Полдник: **1.**Чай с сахаром	№ 96	200	0	0	10,0	40
2.Печенье овсяное		25	1,9	2,8	17,4	104
Ужин: 1. Запеканка из творога со сметанным соусом	№ 46 № 85	150/30	16,0	15,6	28.5	310
2.Какао на молоке	№ 100	200	4,6	3,9	19,3	131
3.Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,5	79
Итого:		1915	59	67	236	1804

среда	№ рецепта	сад				
Наименование блюд		Выход порции	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак: 1.Каша манная молочная жидкая	№ 31	200	2,0	0,2	14,2	66
2.Кофейный напиток	№ 98	200	0,1	0	12,6	51
3.Хлеб пшеничный		40	3,0	1,2	20,6	106
4.Масло сливочное порционное		10	0	7,5	0	65
2-ой завтрак: банан св.		100	1,5	0,5	2,1	96
мандарин св.						
Обед:						

1.Суп с макаронными изделиями с курицей	№ 13 № 19	250	7,3	8,4	15,2	167
2. Котлета куриная	№ 71	70	12,5	12,8	13,1	215
3.Капуста тушеная	№ 82	160	2,6	3,7	10,0	91
4.Компот из сухофруктов с вит. С	№ 91	200	0,3	0	18,5	76
5. Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,8	87
Полдник: 1.Молоко кипяченое	№ 102	200	5,7	5,0	9,5	109
2.Выпечка (ватрушка с творогом)	№ 108	70	12,0	9,2	48,0	325
Ужин: 1.Оладьи из печени	№ 61	100	16,4	13,4	6,4	211
2.Чай с сахаром	№ 96	200	0	0	10,0	40
3.Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,5	79
Итого:		1880	65	63	246	1784

четверг	№ рецепта	сад				
Наименование блюд		Выход порции	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак: 1.Каша рисовая молочная жидкая	№ 33	200	5,7	7,7	27,0	199
2.Какао на молоке	№ 100	200	4,6	3,9	19,3	131
3.Хлеб пшеничный		40	3,0	1,2	20,6	106
4.Масло сливочное порционное		10	0	7,5	0	65
2-ой завтрак: банан св.		150	2,2	0,7	31,5	144
Обед: 1.Суп картофельный с яичными хлопьями и сметаной	№9	250	4,7	8,0	14,3	151
2.Гуляш из мяса (говядина)	№ 55	70	10,3	11,9	5,3	191
3.Каша гречневая рассыпчатая	№ 74	130	3,8	4,8	17,0	126
4.Напиток яблочный с вит С	№ 94	200	0,5	0,1	26,1	94
5. Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,8	87
Полдник: 1.Чай с сахаром	№ 96	200	0	0	10,0	40
2.Пряник		30	1,8	1,4	23,0	110
Ужин: 1.Сырники из творога Со сметанным соусом	№ 45 № 85	150/30	16,9	14,9	23,5	241
2.Кофейный напиток	№ 98	200	0,1	0	12,6	51
3.Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,5	79
Итого:		1940	60	63	253	1815

пятница	№ рецепта	сад				
Наименование блюд		Выход порции	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак: 1.Каша геркулесовая молочная жидкая	№ 34	200	6,7	8,7	24,6	203
2.Кофейный напиток	№ 98	200	0,1	0	12,6	51
3.Хлеб пшеничный		40	3,0	1,2	20,6	106
4.Масло сливочное порционное		10	0	7,5	0	65
2-ой завтрак: апельсин свеж.		100	0,9	0,2	8,1	43
Обед: 1.Щи из св. капусты с мясом и сметаной	№ 7	250	10,7	5,0	29,2	177
2.Рыба тушеная с томатом в овощах	№ 48	70	12,5	4,5	1,3	105
3.Пюре картофельное	№ 78	150	4,5	5,1	34,4	205
4.Компот из сухофруктов с вит. С	№91	200	0,3	0	18,5	76
5. Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,8	87
Полдник: 1.Молоко кипяченное	№ 102	200	5,7	5,0	9,5	109
2.Хлеб пшеничный		30	1,8	1,4	23,0	110
3.Повидло фруктовое		25	0,1	0	13,0	50
Ужин: 1.Запеканка картофельная с мясом	№ 66	150	15,0	16,6	31,8	348
2.Чай с сахаром	№ 96	200	0	0	10,0	40
3.Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,5	79
Итого:		1905	62	58	231	1853

понедельник	№ рецепта	сад				
Наименование блюд		Выход порции	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак: 1.Каша гречневая молочная вязкая	№ 39	200	6,8	8,1	23,6	195
2.Чай с сахаром	№ 96	200	0	0	10,0	40
3.Хлеб пшеничный		40	3,0	1,2	20,6	106
4.Масло сливочное порционное		10	0	7,5	0	65
2-ой завтрак: сок фрукт.		180	1,0	0,2	20,2	65
Обед: 1. Рассольник ленинградский	№ 8	250	7,5	9,5	21,5	211

2.Картофель тушеный с мясом	№ 24	170	13,8	13,8	33,8	326
3.Компот из сухофруктов с вит. С	№ 91	200	0,3	0	18,5	76
4. Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,8	87
Полдник: **1.**Напиток кисломолочный «Снежок»	№ 103	200	5,3	4,9	21,1	158
2. Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,5	79
Ужин: 1.Омлет натуральный	№ 43	100	8,3	11,0	7,5	184
2.Какао с молоком	№ 100	200	4,6	3,9	19,3	131
3.Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,5	79
Итого:		1860	59	65	245	1800

вторник	№ рецепта	сад				
Наименование блюд		Выход порции	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак: 1.Каша молочная пшеничная жидкая	№ 35	200	6,5	7,7	26,0	198
2.Чай с сахаром	№ 96	200	0	0	10,0	40
3.Хлеб пшеничный		40	3,0	1,2	20,6	106
4.Масло сливочное порционное		8	0	6,0	0	52
5. Сыр порционный		15	3,2	3,2	0	42
2-ой завтрак: яблоко свеж.		100	0,4	0,4	9,8	47
Обед: 1. Суп картофельный с мясом	№ 9,17	250	7,0	8,0	18,2	185
2. Оладьи из печени с морковью и молочным соусом	№ 62	150/30	15,0	13,6	10,5	291
3.Напиток яблочный	№ 94	200	0,5	0,1	26,1	94
4. Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,8	87
Полдник: **1.**Чай с сахаром	№ 96	200	0	0	10,0	40
2.Печенье овсяное		30	1,8	1,4	20,0	36
Ужин: 1.Вареники ленивые со сметанным соусом	№ 44,87	150/30	16,0	15,6	28.5	310
2.Какао с молоком	№ 100	200	4,6	3,9	19,3	131
3.Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,5	79
Итого:		1883	65	63	241	1738

среда		сад

Наименование блюд	№ рецепта	Выход порции	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак: 1.Каша манная молочная жидкая	№ 31	200	6,3	7,7	26,4	199
2.Чай с сахаром	№ 96	200	0	0	10,0	40
3.Хлеб пшеничный		40	3,0	1,2	20,6	106
4.Масло сливочное порционное		10	0	7,5	0	65
2-ой завтрак: груша свеж.		100	0,4	0,3	10,3	47
Обед: 1.Икра свекольная	№ 5	50	0,8	0,1	4,4	21
2. Суп с макаронными изделиями с курицей	№ 13	250	7,3	8,4	15,2	167
3.Тефтели из курицы с соусом красным	№ 72	150/30	21,3	25,7	33,4	350
4.Компот из сухофруктов с вит. С	№ 91	200	0,3	0	18,5	76
5. Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,8	87
Полдник: 1.Чай с сахаром	№96	200	0	0	10,0	40
2. Сдоба обыкновенная	№ 104	60	7,6	7,0	45,5	275
Ужин: 1.Рагу овощное с мясом	№ 83	170	4,2	5,5	22,4	149
2.Кофйный напиток	№ 98	200	0,1	0	12,6	51
3.Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,5	79
Итого:		1940	56	63	260	1800

четверг	№ рецепта	сад				
Наименование блюд		Выход порции	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак: 1.Каша пшеничная молочная жидкая	№ 35	200	6,6	8,1	25,4	201
2.Какао на молоке	№ 100	200	4,6	3,9	19,3	131
3.Хлеб пшеничный		40	3,0	1,2	20,6	106
4.Масло сливочное порционное		10	0	7,5	0	65
2-ой завтрак: сок фруктовый		200	1,)	0,2	20,2	92
Обед: 1.Суп картофельный с мясом и зелёным горошком	№ 9,17	250	7,6	8,5	18,6	188
2.Биточки рыбные	№ 51	60	12,8	7,3	14,2	173
3.Рис отварной	№ 73	120	2,1	2,7	22,2	117
4.Напиток яблочный с вит С	№ 94	200	0,2	0,2	14,6	61
5. Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,8	87

Полдник: 1.Чай с сахаром	№ 96	200	0	0	10,0	40
2.Выпечка (пряник)		30	1,8	1,4	23,0	110
Ужин: 1.Запеканка из творога со сметанным соусом	№ 46	150/30	16,0	15,6	28,5	310
2.Кофейный напиток	№ 98	200	0,1	0	12,6	51
3.Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,5	79
Итого:		1970	61	58	260	1811

пятница	№ рецепта	сад				
Наименование блюд		Выход порции	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак: 1.Суп молочный с макаронными издлиями	№ 14	200	6,6	7,8	26,2	211
2.Кофейный напиток	№ 98	200	0,1	0	12,6	51
3.Хлеб пшеничный		40	3,0	1,2	20,6	106
4.Масло сливочное порционное		10	0	7,5	0	65
2-ой завтрак: мандарин св.		100	0,8	0,2	7,5	38
Обед: 1.Суп картофельный с консервами рыбными	№ 9	250	9,9	8,3	20,2	205
2.Голубцы любительские с красным соусом		150/30	13,0	16,1	28,2	318
3.Компот из сухофруктов с вит. С	№91	200	0,3	0	18,5	76
4. Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,8	87
Полдник: 1.Молоко кипяченное	№ 102	200	5,7	5,0	9,5	109
2.Хлеб пшеничный		30	1,8	1,4	23,0	110
3.Сгущеноое молоко вареное		20	1,4	1,7	11,1	66
Ужин: 1.Запеканка овощная со сметанным соусом	№ 30, № 85	200	8,2	14,0	28,0	274
2.Чай с сахаром	№ 96	200	0	0	10,0	40
3.Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,5	79
Итого:		1910	57	64	250	1835

Старшая медсестра Золотавина Е. А. Повар Кукушкина Т. Н.