

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ Детский сад

№7 «Звездочка» г. Дюргюли

Ф.М.Зиязетдинова



Примерное 2-х недельное меню МБДОУ Детский сад №7

«Звездочка» г.Дюргюли на 2017 год

«Утверждено»
Заведующий МБДОУ Детский сад №7
Ф.М.Энгельдина

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Дни недел и	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
			До 3-х лет			От 3 до 7 лет				
			Б	Ж	У	Б	Ж	У		
Понедельник	I НЕДЕЛЯ								До 3-х лет	От 3 до 7 лет
	Завтрак	150\200	3,6	14,7	40,3	4,7	19,5	53,1	308	408
	Каша рисовая с изюмом и курагой Т.К №141									
	чай с лимоном и сахаром Т.К №49	150/12\5 200\15\7	0,1	-	11,0	0,1	-	13,8	43	54
	Хлеб с маслом и сыром	45/5 60/5 10/15	4,5	6,0	13,2	7,0	7,1	22,0	127	183
	Итого :		8,2	20,7	64,5	11,8	26,6	115,5	478	645
	Обед									
	Салат луковый Т.К.№	40\60	0,3	1,8	1,4	0,4	2,7	2,1	23	34
	Суп картофельный с клецками Т.К №41	200/250	1,3	1,7	8,6	1,7	2,3	11,5	56	74
	Рагу овощное с мясом Т.К №89	150\200	13,1	14,2	11,2	15,2	16,5	13,1	224	262
	Компот Т.К.№85	150/200	1,8	0,1	31,0	12,4	0,1	41,4	128	171
	Хлеб ржаной	30\37,5	1,62	0,25	10,0	2,6	0,4	16,0	47,5	76
	15.00									
	Молоко Т.К №697	150\200	4,1	4,6	6,4	5,8	6,5	9,8	83	116
итого		22,22	18,05	62,2	32,3	22,0	84,1	478,5	617	
Ужин										
Яблоко	117\117	0,4	0	11,3	0,4	0	11,3	46	46	
Булочка слоеная	50/90	3,7	3,8	23,9	6,7	6,8	43,0	145	260	
Чай сладкий с молоком и сахаром Т.К №47	150/200	1,1	1,2	15,3	1,4	1,6	15,8	74	80,0	
Итого за приём		4,9	5,0	50,5	8,5	8,4	78,5	265	386	
Итого за день		35,32	43,75	177,2	53	57	278	1,222	1,648	

[illegible]

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Среда	Компот из сухофруктов	150/200	1,8	0,1	31,0	2,4	0,1	41,4	128	171
	15.00									
	Молоко	150/200	4,1	4,6	6,4	5,8	6,5	9,8	83	116
	Итого		18,82	17,65	72,8	27	24,2	101,1	518,7	720
	Ужин									
	Суп молочный с ячневой крупой	200/250	2,6	3,3	10,9	3,5	4,4	14,5	83	111
	Хлеб пшеничный	25/30	1,9	0,225	12,425	2,28	0,27	14,91	56,5	67,8
	Варен	15/20	0,48	0,42	12,015	0,64	0,56	16,02	51,3	68,4
	Чай с молоком с сахаром	150/5 , 200/10	1,1	1,2	15,3	1,4	1,6	15,8	74	80
	Груши	117/117	0,4	-	10,7	0,4	-	10,7	42	42
Четвер	Итого за приём		6,48	5,145	111,98	8,22	6,83	71,93	306,8	369,2
	Итого за день		35,9	37,8	233,8	50,22	49,53	238	1.194	1.575
	Завтрак									
	Каша рисовая молочная	150/200	3,8	6,1	22,7	5,0	8,2	30,3	161	215
	Хлеб с маслом с сыром	20/5 , 30/5 4/7	4,5	6,0	13,2	7,0	7,1	22	127	183
	Чай с молоком с сахаром	150/200, 5/10	1,1	1,2	15,3	1,4	1,6	15,8	74	80
	Итого		9,4	13,3	51,2	13,4	17	68	362	478
	Обед									
	Салат из свеклы с яблоком	40/60	0,3	3,2	3,0	0,5	4,7	4,5	41	62
	Суп с домашней липшой Т.К.№66	200/250	1,7	1,7	10,7	2,3	2,2	14,3	66	88
Четвер	Рагу овощное с мясом Т.К.№89	150/175	13,1	14,2	11,2	15,2	16,5	13,1	224	262
	Хлеб ржаной	30/37,5	1,62	0,25	10,0	2,6	0,4	16,0	45,7	76
	Компот из сухофруктов Т.К.№205	150/200	1,8	0,1	31,0	2,4	0,1	41,4	125	171
	15.00									
	Молоко Т.К.№697	150/200	4,1	4,6	6,4	5,8	6,5	9,8	83	116
	Итого		22,62	24,05	72,3	28,8	30,4	99,1	584,7	775
	Ужин									
	Биточки мясные с вареньем	100/10 , 150/10	3,7	3,7	26,4	5,6	5,6	39,6	154	230
	Чай с молоком с сахаром Т.К.№47	150/5 200/10	1,1	1,2	15,3	1,4	1,6	15,8	74	80
	Яблоки	117/117	0,4	-	10,7	0,4	-	10,7	42	42
Четвер	Итого за приём		5,2	4,9	52,4	7,4	7,2	66,1	270	352
	Итого за день		37,22	42,25	176	50	55	233	1.217	1.605
	Завтрак									
	Каша пшеничная молочная с маслом Т.К.№89	150/4 , 200/5	5,5	6,7	25,3	7,3	9,0	33,7	184	245
	Хлеб с маслом с сыром	20/5 , 30/5 4/7	4,5	6,0	13,2	7,0	7,1	22	127	183
	Чай с молоком с сахаром Т.К.№47	150/5 200/10	1,1	1,2	15,3	1,4	1,6	15,8	74	80
	Итого за приём		11,1	13,9	53,8	15,7	17,7	71,7	385	508
	Итого за день		48,54	56,4	245,4	72,8	82,3	339,2	1.675	2.216
	Завтрак									
	Каша рисовая молочная	150/200	3,8	6,1	22,7	5,0	8,2	30,3	161	215

Пятница	Варенн	15\20	0,48	0,42	12,015	0,64	0,56	16,02	51,3	68,4
	Итого		11,58	14,32	65,82	16,34	18,26	87,52	436	576
	Обед									
	Салат витаминный Т.К.№15	40/60	0,6	1,8	4,3	0,9	2,7	6,5	35	53
	Рассольник домашний	200/5 , 250/5	1,4	3,3	8,3	1,8	4,0	11,1	69	89
	Бекстрогонов Т.К.№627	50/70	10,8	11,6	3,5	12,2	13,0	3,9	161	182
	Отарной рист Т.К.№127	150/4 , 2000/5	2,88	4,8	20,4	3,6	6,0	36,8	175,2	219
	Хлеб ржаной	30\37,5	1,62	0,25	10,0	2,6	0,4	16,0	45,7	76
	Компот из сухофруктов Т.К.№205	150/200	1,8	0,1	31,0	2,4	0,1	41,4	125	171
	15,00									
	Молоко Т.К.№697	150/200	4,1	4,6	6,4	5,8	6,5	9,8	83	116
	Итого		23,2	26,45	83,9	29,3	32,7	125,5	693,9	906
	Ужин									
	Запеканка из творога с морковью Т.К.№155	100\15 150\20	29,4	18,1	44,2	43,9	26,1	64,4	454	667
	Чай с молоком с сахаром Т.К.№47	150/5 , 200\10	1,1	1,2	15,3	1,4	1,6	15,8	74	80
	Груши	117\117	0,4	-	10,7	0,4	-	10,7	42	42
	Итого за приём		30,9	19,3	70,2	45,7	27,7	90,9	570	789
	Итого за день		65,68	56,82	220	91,34	78,66	303,92	1.700	2.271
	Завтрак									
	Каша манная молочная с маслом Т.К.№132	150/4 , 200/5	4,5	6,1	22,0	6,0	8,2	29,3	161	215
	Хлеб с маслом с сыром	20/5 , 30/5 4/7	4,5	6,0	13,2	7,0	7,1	22	127	183
	Чай с молоком с сахаром Т.К.№47	150/5 , 200\10	1,1	1,2	15,3	1,4	1,6	15,8	74	80
	15,00	100\100	0,5	0	11,7	-		17,55	47	70,5
	Сок		-	0,16						
	Итого		10,6	13,46	62	14,4	17	84,65	409	549
Пятница	Обед									
	Салат из моркови с изюмом Т.К.№71	40/60	0,8	0,1	7,4	1,1	0,1	11,1	32	49
	Суп крестьянский Т.К.№43	200/5 , 250/5	1,4	3,7	7,0	1,9	4,6	9,3	67	86
	Жаркое по-домашнему Т.К.№69	150/200	12,5	12,8	14,8	15,0	16,3	20,6	226	291
	Хлеб ржаной	30\37,5	1,62	0,25	10,0	2,6	0,4	16,0	45,7	76
	Кисель	150/200	1,8	0,1	31,0	2,4	0,1	41,4	125	171
	15,00									
	Молоко Т.К.№ 697	150/200	4,1	4,6	6,4	5,8	6,5	9,8	83	116
	Итого		22,22	21,55	76,6	29	28	108,2	579	789
	Ужин									
	Ватрушки с повидлом	60/90	3,4	2,9	24,1	4,6	3,7	33,7	136	186
	Чай с молоком с сахаром Т.К.№47	150/5 200\10	1,1	1,2	15,3	1,4	1,6	15,8	74	80
	Апельсин	117\117	0,9	-	8,4	0,9	-	8,4	38	38

	Итого за приём	5,4	4,1	47,8	6,9	5,3	57,9	248	304
	Итого за день	38,22	39,11	186,4	50,3	50	251	1,236	1,642

Дни недели	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
			До 3-х лет			От 3-х до 7 лет			До 3-х лет	От 3-х до 7 лет
Понедельник	З 3 недели		Б	Ж	У	Б	Ж	У	лет	до 7 лет
	Завтрак	100\150	9.8	3.4	22.1	14.6	5.1	33.1	160	240
	Гороховое пюре №107 сб 2001									
	Чай с лимоном и сахаром ТТКС№8	150\12\5 200\15\7	0.1	-	11.0	0.1	-	13.8	43	54
	Хлеб с маслом с сыром	45\5 60\5 4\7	4.5	6.0	13.2	7.0	7.1	22.0	127	183
	Итого		14.4	9.4	46.3	21.7	12.2	68.9	330	477
	Обед									
	Салат из свеклы с яблоками и огурцами №29сб.2010	40\60	0.4	1.8	2.7	0.6	2.7	4.0	28	43
	Суп с домашней лапшой №148сб.2004	200\250	7.1	6.9	7.3	5.8	6.6	12.1	120	132
	Отварной рис №127сб.2010	150\200	2.88	4.8	20.4	3.6	6.0	36.8	175.2	219
	Отварные куры №96 сб.2010	70\90	1.31	0.04	0.09	1.05	0.04	0.12	0.64	0.41
	Компот №205 сб.2010	150\200	1.8	0.1	31.0	12.4	0.1	41.4	128	171
	Хлеб ржаной	40\50	1.62	0.25	10.0	2.6	0.4	16.0	47.5	76
	15.00	150\200	4.1	4.6	6.4	5.8	6.5	9.8	83	116
	Молоко №697 сб.2004 №193сб.2010									
	Итого		18.91	18.49	77.89	31.85	22.34	120.22	582.34	757.41
Вторник	Ужин									
	Пшеничная каша молочная жидкая №297 сб.2004	150\200	5.4	3.0	3.8	40.0	170	213	123	154
	Какао с молоком ,№51 сб.2011	150\200	4.7	5.1	13.1	3.2	3.3	13.5	115	94
	Груши	117\117	0.4	-	10.7	0.4	-	10.7	42	42
	Итого за приём		10.5	8.0	27.6	43.6	173.3	359	639	290
	Итого за день		43.81	35.89	151.8	97.15	208	548.12	1.552	1.525
	Завтрак									
	Каша пшеница молочная с маслом №311 сб.2004	150\4,200\5	5.5	6.7	25.3	7.3	9.0	33.7	184	245
	Чай с молоком с сахаром №47 ТТКС№8	150\5 200\10	1.1	1.2	15.3	1.4	1.6	15.8	74	80
	Хлеб Колосок с маслом	40\5 60\5 5\7	4.5	6.0	13.2	7.0	7.1	22.0	127	183
	Итого		11.1	13.9	53.8	15.7	17.7	71.5	385	508

	Обед	40\60	0.9	2.6	3.1	1.3	3.8	4.6	39	40
	Салат из белокочанной капусты и свеклы №9.69 сб.1995									
	Суп гороховый №42сб.2010	200\250	3.3	2.5	10.6	5.5	4.1	17.6	78	131
	Картофельное пюре №520 сб.2004	100\150	2.1	3.1	13.4	3.1	4.6	20.1	90	136
	Гуляш №65 сб.2010	50\70	14.5	15.7	3.2	17.3	18.0	3.2	212	244
	Компот №205 сб.2010	150\200	1.8	0.1	31.0	12.4	0.1	41.4	128	171
	Хлеб ржаной	40\50	1.62	0.25	10.0	2.6	0.4	16.0	47.5	76
	15.00									
	Молоко №697 сб.2004, №193 сб.2010	150\200	4.1	4.6	6.4	5.8	6.5	9.8	83	116
	Итого		28.32	28.85	77.7	48	37.2	113	677.5	914
	Ужин									
	Сырники из творога №155сб.2010	170\210	27.7	35.7	21.3	43.9	26.1	64.4	518	667
	Чай с молоком с сахаром №47 ТТК№8	150\5 200\10	1.1	1.2	15.3	1.4	1.6	15.8	74	80
	Яблони	117\117	0.4	0	11.3	0.4	0	11.3	46	46
	Итого за приём		29.2	37	48	45.7	27.7	91.5	638	793
	Итого за день.		68.62	79.75	179.5	109.4	83	276	1.701	2.215
	Зантрак									
	Каша пшеничная молочная с маслом №297 сб.2004	150\4 200\5	5.6	6.2	27.4	7.4	8.3	36.5	183	243
	Чай с молоком сахаром №47 ТТК№8	150\5 200\10	1.1	1.2	15.3	1.4	1.6	15.8	74	80
	Хлеб с маслом с сыром	45\5 60\5 5\7	4.5	6.0	13.2	7.0	7.1	22.0	127	183
	Итого		11.2	13.4	55.9	15.8	17	74.3	384	506
	Обед									
	Салат из свежей моркови с сливками №4сб.1996	40\10 60\11	0.5	0.04	2.8	0.8	0.1	4.1	13	20
	Борщ с картофелем и капустой №36.сб.2010	200 \5 250\5	1.1	3.3	7.2	1.5	3.9	9.5	61	79
	Жаркое по домашнему №68сб.2010	150\200	12.5	12.8	14.8	15	16.3	20.6	226	291
	Компот №205 сб.2010	150\200	1.8	0.1	31.0	12.4	0.1	41.4	128	171
	Хлеб ржаной	40\50	1.62	0.25	10.0	2.6	0.4	16.0	47.5	76
	15.00									
	Итого №698 сб.2004	150\200	4.1	4.2	10.0	5.5	5.6	16.4	96	140

Понедельник	Суп картофельный с клецками №41 сб 2010	200\250	1.3	1.7	8.6	1.7	2.3	11.5	56	74
	Рагу овощное с мясом №89сб.2-010	150\200	13.1	14.2	11.2	15.2	16.5	13.1	224	262
	Компот № 205 сб 2010	150\200	1.8	0.1	31.0	12.4	0.1	41.4	128	171
	Хлеб ржаной	40\50	1.62	0.25	10.0	2.6	0.4	16.0	47.5	76
	15.00									
	Сок	100\100	0.5	0	11.7	0.75	0	17.55	47	71
	Итого		16.7	16.25	73	30	19.3	99.55	503	578
	Ужин									
	Каша гречневая на молоке с маслом №31 сб.2011	150\4 200\5	3.8	3.6	19.6	6.3	6.0	32.6	127	211
	Чай с лимоном и с сахаром №49 ТТК№8	150\5\10 200\10\10	0.1	—	11.0	0.1	—	13.8	43	54
	Хлеб пшеничный	40\50	4.5	6.0	13.2	7.0	7.1	22.0	127	183
	Вафли	15\20	0.48	0.42	12.1	0.64	0.56	16.0	51.3	68.4
	Итого за приём		8.9	10	56	14.0	13.66	84.4	221	516
	Итого за весь день		35.7	40	180	58.4	50	251	1.086	1.572
	4 недели									
	Завтрак									
	Отварной макарон №332сб.2004	120\170	6.9	10.2	22.2	9.9	15.2	31.5	211	307
	Чай с лимоном с сахаром №48ТТК№8	150\5\10 200\10\10	0.1	—	11.0	0.1	—	13.8	43	54
	Хлеб с маслом и с сыром	40\5\5 50\5\7	4.5	6.0	13.2	7.0	7.1	22.0	127	183
	Итого		11.5	16.2	46.4	17	22.3	67.3	381	544
	Обед									
	Рассольник домашний,№37 сб.2010	200\250	1.4	3.3	8.3	1.8	4.0	11.1	69	89
	Рулет рисовый мясной №	150\20 175\25	13.2	14.7	22.4	15.3	15.8	24.9	277	306
	Компот из сухофруктов,№205 сб 2010	150\10\ 200\15	1.8	0.1	31.0	2.4	0.1	41.4	128	171
	Хлеб ржаной	40\50	1.62	0.25	10.0	2.6	0.4	16.0	47.5	76
	15.00									
	Молоко №697 сб 2004	150\200	4.1	4.6	6.4	5.8	6.5	9.8	83	116
	Итого		24	23	78	28	26.8	103.3	604.5	758
	Ужин									
	Пшеничная каша молочная с маслом №297 сб 2004	150\5 200\6	5.6	6.2	27.4	7.4	8.3	36.5	183	243
	Хлеб пшеничный	30\50	4.5	6.0	13.2	7.0	7.1	22.0	127	183

	Чай с молоком с сахаром №47 ТТК№8	150\5 200\10	1.1	1.2	15.3	1.4	1.6	15.8	74	80.0
	Печенье	10\20	0.75	1.18	7.44	1.5	2.36	14.88	41.7	83.4
	Итого за приём		11.95	14.58	63.34	17.3	19.4	89.2	426	590
	Итого за день		47.45	53.78	188	62.3	69	260	1.412	1.892
	Завтрак									
	Каша ячневая на молоке с маслом №85 сб 2010	150\5 200\6	5.3	6.1	27.8	7.1	8.2	37.0	188	251
	Чай с молоком с сахаром ТТК	150\5 200\10	1.1	1.2	15.3	1.4	1.6	15.8	74	80.0
	Хлеб с маслом с сыром	40\5\5 50\5\7	4.5	6.0	13.2	7.0	7.1	22.0	127	183
	Итого		10.9	13.3	56.3	15.2	16.9	75	389	514
	Обед									
	Салат луковый	40\60	0.3	1.8	1.4	0.4	2.7	2.1	23	34
	Суп перловый №39 сб 2010	200\250	1.6	1.5	11.6	2.6	2.6	19.3	68	113
	Гороховое пюре №107 сб.2001	100\150	9.8	3.4	22.1	14.6	5.1	33.1	160	240
Вторник	Котлеты в томатном соусе №70 сб2010	50\70	7.8	10.9	7.8	11.0	15.2	10.9	161	225
	Компот из сухофруктов №205 сб 2010	150\10 200\15	1.8	0.1	31.0	2.4	0.1	41.4	128	171
	Хлеб ржаной	40\50	1.62	0.25	10.0	2.6	0.4	16.0	47.5	76
	15.00									
	Молоко №697сб.2004	150\200	4.1	4.6	6.4	5.8	6.5	9.8	83	116
	Итого		27	22.55	90.3	39.4	32.6	133	671	975
	Ужин									
	Суп молочный вермишелевый №45сб.2010	200\250	3.3	3.3	11.9	5.5	5.5	19.9	91	151
	Чай с молоком с сахаром №47ТТК№8	150\5 200\10	1.1	1.2	15.3	1.4	1.6	15.8	74	80
	Хлеб пшеничный	30\50	4.5	6.0	13.2	7.0	7.1	22.0	127	183
	Варен	15\20	0.48	0.42	12.0	0.64	0.56	16.0	51.3	68.4
	Яблоки	117\117	0.4	0	11.3	0.4	0	11.3	46	46
	Итого за приём		9.78	10.92	64	14.94	14.76	85	389.3	528.4
	Итого за весь день		47.68	46.77	211	69.54	64.3	293	1.449	2.017
Среда	Завтрак									
	Каша пшеница на молоке с маслом №311сб2004	150\5200\5	5.5	6.7	25.3	7.3	9.0	33.7	184	245
	Чай с молоком с сахаром №47ТТК№8	150\5 200\10	1.1	1.2	15.3	1.4	1.6	15.8	74	80
	Хлеб с маслом с сыром	40\5\5 50\5\7	4.5	6.0	13.2	7.0	7.1	22.0	127	183
	Итого : Обед		11.1	13.9	53.8	15.7	17.7	71.5	385	508

	Суп гречневый №40сб.2010	200\250	1.6	1.5	11.6	2.6	2.6	19.3	68	113
	Раци овощное с мясом№89 сб.2010	150\200	13.7	14.8	11.5	17.9	20.3	18.0	234	326
	Компот из сухофруктов №205 сб 2010	150\10 200\15	1.8	0.1	31.0	2.4	0.1	41.4	128	171
	Хлеб ржаной 15.00	40\50	1.62	0.25	10.0	2.6	0.4	16.0	47.5	76
	Итого:	100\150	0.05	0.015	0.085	0.05	0.015	0.085	0.7	0.7
	Ужин		18.77	16.67	64.19	25.55	23.42	94.79	479	687
	Блины с повидлом №674 сб.1996	50\5 75\10	3.6	5.7	20.7	7.1	11.5	41.5	150	301
	Чай с молоком и с сахаром №47 ТТК№8	150\5 200\10	1.1	1.2	15.3	1.4	1.6	15.8	74	80
	Бананы	117\117	1.5	0	22.4	1.5	0	22.4	91	91
	Итого за приём		6.2	6.9	58.4	10	13.1	80	315	472
	Итого за весь день:		36.1	34.47	176.4	51.25	54.22	246.3	1.179	1.667
	Завтрак									
	Каша 3 « злака »№92 сб2010	150\5 200\5	6.1	8.2	26.7	8.3	11.1	37.0	204	281
	Чай с молоком и с сахаром №47ТТК№8	150\5 200\10	1.1	1.2	15.3	1.4	1.6	15.8	74	80
	Хлеб с маслом и с сыром	40\5\5 50\5\7	4.5	6.0	13.2	7.0	7.1	22.0	127	183
	Итого :		12.0	15.4	55.2	16.7	19.8	75.0	405	544
	Обед									
	Салат из свеклы с солёными огурцами №21 сб.2001	40\10 60\15	0.5	3.5	2.0	0.7	5.3	3.7	41	65
	Щи по башкирски (капуста и клецки) №33сб.2010	200\250	1.1	3.1	5.2	1.9	5.2	8.6	54	89
	Отварной рис №127 сб.2010	150\200	14.2	15.4	28.3	17.2	19.3	38.9	311	401
	Азу №63сб.2010	50\30 70\50	14.4	16.8	2.0	20.2	24.9	3.0	216	318
	Компот из яблок №205 сб 2010	150\10\10 200\15\15	1.8	0.1	31.0	2.4	0.1	41.4	128	171
	Хлеб ржаной 15.00	40\50	1.62	0.25	10.0	2.6	0.4	16.0	47.5	76
	Итого:	100\100	0.01	0	0.033	0.01	0	0.033	0.18	0.18
	Ужин		33.63	39.2	78.53	43.01	55.2	112.0	798.2	1.3

Опалы из творога №130сб.2002	70\125	11.7	4.0	26.6	20.8	6.8	49.2	189	340
Чай с молоком и с сахаром №47 ТТК№8	150\200	1.1	1.2	15.3	1.4	1.6	15.8	74	80
Печенье	10\20	0.75	1.18	7.44	1.5	2.36	14.88	41.7	83.4
Конфеты	10\15	0.001	0.001	0.921	0.007	0.009	0.925	3.48	3.52
Итого за приём		13.55	6.38	50.26	23.71	10.77	81.0	308.2	507
Итого за весь день:		59.2	61.0	184	83.42	85.77	268	1.511	1.052
Завтрак									
Манная каша на молоке , с маслом ,с сахаром №311 сб.2004	150\5\5 200\5\5	4.5	6.1	22.0	6.0	8.2	29.3	161	215
Чай с молоком,с сахаром, №47 ТТК№8	150\5 200\10	1.1	1.2	15.3	1.4	1.6	15.8	74	80
Хлеб с маслом	40\5 50\5	4.5	6.0	13.2	7.0	7.1	22.0	127	183
Итого:		10.1	13.3	50.5	14.4	17.0	67.1	362	478
Обед									
Суп с клецками №41 сб.2010	200\250	1.2	1.8	8.7	2.1	3.0	14.4	56	94
Тушёная капуста №534 сб.2004	100\180	2.2	3.3	9.4	3.9	5.9	16.9	75	136
Кисель №212 сб.2010	150\200	0.1	0.1	20.7	0.1	0.1	27.6	82	109
Хлеб ржаной	40\50	1.62	0.25	10.0	2.6	0.4	16.0	47.5	76
15.00									
Сок	100\100	0.01	0	0.033	0.01	0	0.033	0.18	0.18
Итого:		5.13	5.45	48.83	8.71	9.4	75.0	261	415.2
Ужин									
Отварные макароны с сыром №32 сб.2004	120\170	6.9	10.2	22.2	9.9	15.2	31.5	211	307
Чай с молоком и с сахаром №47 ТТК №8	150\200	1.1	1.2	6.2	1.5	1.6	11.2	39	63
Хлеб пшеничный	30\50	1.98	0.25	12.08	1.98	0.25	12.08	59.5	59.5
Итого за приём		9.98	11.65	40.48	13.38	17.05	54.78	310	430
Итого за день :		25.21	30.4	140	36.5	43.45	196.9	933	1.323.
Пятница									

Главный технолог

/ Рафикова А.Р.