

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Центр образования Акимо-Ильинский»

301623, Тульская область, Узловский район, с. Ильинка, ул. Центральная, д. 39

Тел. (48731) 93430

E-mail: akimo-ilinskiy.uzl@tularegion.org

<https://czentrobrazovaniyaakimoilinskij-r71.gosweb.gosuslugi.ru>

ОГРН 1027101484080, ИНН/КПП 7117010268/711701001

УТВЕРЖДЕНО

Приказом

от «01» сентября 2022г. № 14-д

Директор

_____ Павлов В.Г.

**ПРИМЕРНОЕ 22-Х ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
(ДОШКОЛЬНАЯ ГРУППА)**

Понедельник нед. 1-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	200	7,18	9,42	28,86	227,39	1,53	272
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Бутерброд с сыром	45	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	3
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	96	3	418
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,97	19,47	21
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,67	2,82	23,35	119,09	8,25	88
	Фрикадельки из курицы	80	11,84	7,4	6,9	147,35	0,65	325
	Пюре картофельное	120	2,5	3,87	11,46	106,98	4,15	339
	Комрот из кураги	180	0,94	0,05	19,06	81,26	0,72	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
	Блинчики	50	2,67	1,51	15,96	88,17	0	428
	ИТОГО за 1 день		40,5	39,47	177,73	1274,09	39,3	

Вторник нед. 1-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	205	9,12	9,07	52,78	325,42	0,04	221
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	1,43	413
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Второй завтрак	Кисель на плодах и ягодных экстрактах без добавления красителей	150	0	0	13,5	46,5	0	233

Обед	Салат из моркови	60	1,248	0,1	11,61	53,55	4,8	42
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,02	5,39	14,47	109,82	11,86	131
	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,17	283,45	11,88	412
	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,72	90,08	0	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник	Какао с молоком сгущенным	180	3,33	2,79	22,05	132,3	0,34	510
	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,86	27,83	153,55	0,1	2
	ИТОГО за 2 день		39,088	48,23	189,71	1328,38	30,48	

Среда нед. 1-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3 Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	5,25	11,65	25,02	226,41	1,33	266
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
	Бутерброд с сыром	45	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	3
Второй завтрак	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед	Соленый огурец	30	0,8	0,1	1,7	13	5	-
	Суп картофельный с крупой (манная) на курином бульоне	250	4,35	4,73	22,72	137,9	8,46	86
	Плов из курицы	210	15,99	13,66	36,03	317,76	1,59	321
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Комрот из кураги	180	0,94	0,05	19,06	81,26	0,72	394
Полдник	Кефир (3,2%)	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	420
	Пряники (заварные)	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
	ИТОГО за 3 день		47,46	49,67	210,6	1469,36	23,47	

Четверг нед. 1-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4 Завтрак	Омлет натуральный	85	8	13,96	1,54	163,8	0,14	229
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,21	45,46	9,73	15
	Рассольник ленинградский	250	4,06	6,83	20,41	147,07	7,64	82
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80	10,26	10,35	7,44	177,19	0,58	324
	Гарнир гречневый	120	7,09	4,93	32,02	199,62	0	330
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,72	90,08	0	394
Полдник	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	12,68	87,78	1,17	513
	Печенье разное (сахарное)	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	-
	ИТОГО за 4 день		42,22	56,01	181,66	1406,55	29,28	

Пятница нед. 1-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5 Завтрак	Запеканка из творога	100	15,98	16,78	15,86	283,72	0,4	319
	Чай с лимоном	180	0,09	0,02	8,52	35,28	1,45	412
	Бутерброд с сыром	45	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	3
Второй завтрак	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,97	19,47	21

	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	9,14	3,89	17,03	140,12	7,81	71
	Птица, тушенная в соусе	80	9,41	8,63	2,35	124,68	0,01	318
	Рис отварной	120	3,04	4,34	31,77	178,35	0	332
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	19,06	81,26	0,72	394
Полдник	Блинчики	50	2,67	1,51	15,96	88,17	0	428
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,61	1,8	18,81	101,7	0,36	512
	ИТОГО за 5 день		52,9	47,55	181,13	1378,6	33,89	

Понедельник нед.2-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6 Завтрак	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	210	4,54	6,06	32,49	202,17	0	199
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Второй завтрак	Плоды свежие (мандарин)	60	0,48	0,12	4,5	22,8	22,8	118
Обед	Салат из свёклы	60	0,86	3,65	5,02	56,3	5,7	34
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,09	6,88	22,02	169,72	7,48	87
	Жаркое по-домашнему	200	14,46	11,46	0	232,99	0	292
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Полдник	Кисель на плодах и ягодных экстрактах без добавления красителей	180	0	0	18	60	0	233
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	0	607
	ИТОГО за 6 день		38,05	41,7	180,7	1315,96	37,82	

Вторник нед. 2-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7 Завтрак	Каша гречневая на молоке	205	10,8	10,4	35,67	279,34	2,06	182
	Чай с сахаром	180	0,09	0,02	8,52	35,28	1,45	412
	Бутерброд с сыром	45	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	3
Второй завтрак	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	12	112
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,02	5,39	14,47	109,82	11,86	131
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	10,65	2,85	7,55	97,17	0,34	271
	Соус сметанный	20	0,28	0,49	1,86	10,52	0,01	372
	Картофель отварной (гарнир)	120	2,27	3,44	13,32	110,35	16,3	336
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	19,06	81,26	0,72	394
Полдник	Йогурт	150	5,22	4,5	7,38	95,4	1,44	420
	Печенье разное (сахарное)	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	-
	ИТОГО за 7 день		43,85	39,44	182,11	1275,99	46,25	

Среда нед. 2-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8 Завтрак	Каша манная молочная	210	8,12	9,39	35,99	261,42	2,25	199
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	96	10	386
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	40,34	5,7	13
Обед	Суп картофельный с крупой	250	4,17	4,81	20,4	130,18	8,46	86

	(пшено) на курином бульоне							
	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	60	6,24	12,54	0	138	0	400
	Макаронны отварные (с маслом)	120	4,42	3,5	27,34	147,26	0	335
	Соус томатный	20	0,24	0,67	1,33	12,42	1,18	366
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,72	90,08	0	394
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
	ИТОГО за 8 день		41,64	54,16	217,01	1506,83	30,98	

Четверг нед. 2-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9 Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	170
	Чай с лимоном	180	0,09	0,02	8,52	35,28	1,45	412
	Бутерброд с сыром	45	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	3
Второй завтрак	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед	Салат из моркови	60	1,248	0,1	11,61	53,55	4,8	42
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,67	2,82	23,35	119,09	8,25	88
	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,17	283,45	11,88	412
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Полдник	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	12,68	87,78	1,17	513
	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,86	27,83	153,55	0,1	2
	ИТОГО за 9 день		38,238	38,8	192,8	1269,85	33	

Пятница нед. 2-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10 Завтрак	Омлет натуральный	85	8	13,96	1,54	163,8	0,14	229
	Бутерброд с сыром	45	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	3
	Чай с сахаром	180	0,09	0,02	8,52	35,28	1,45	412
Второй завтрак	Кисель на плодах и ягодных экстрактах без добавления красителей	150	0	0	13,5	46,5	0	233
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,21	45,46	9,73	15
	Свекольник	250	2,19	4,43	12,11	96,49	9,27	136
	Плов из курицы	210	15,99	13,66	36,03	317,76	1,59	321
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	19,06	81,26	0,72	394
Полдник	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	0	607
	ИТОГО за 10 день		40,26	48,65	168,31	1262,38	24,41	

Понедельник нед. 3-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 11 Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	205	9,12	9,07	52,78	325,42	0,04	221
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	1,43	413
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Второй завтрак	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,25	7	5	112

	Суп картофельный с крупой (рис) на курином бульоне	250	3,96	4,7	20,84	129,74	8,46	86
	Запеканка картофельная с печенью	150	11,87	7,21	19,86	208,9	8,95	164
	Соус сметанный	20	0,28	0,49	1,86	10,52	0,01	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,72	90,08	0	394
Полдник	Чай с лимоном	180	0,09	0,02	8,52	35,28	1,45	412
	Печенье разное (сахарное)	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	-
	ИТОГО за 11 день		38,96	38,15	223,93	1403,09	28,94	

Вторник нед. 3-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 12 Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	205	10,8	10,4	35,67	279,34	2,06	182
	Какао с молоком сгущенным	180	3,33	2,79	22,05	132,3	0,34	510
	Бутерброд с сыром	45	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	3
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	12	112
	Рассольник ленинградский	250	4,06	6,83	20,41	147,07	7,64	82
	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	60	6,24	12,54	0	138	0	400
	Макароны отварные (с маслом)	120	4,42	3,5	27,34	147,26	0	335
	Соус томатный	20	0,24	0,67	1,33	12,42	1,18	366
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Полдник	Кисель на плодах и ягодных экстрактах без добавления красителей	180	0	0	18	60	0	233

	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
	ИТОГО за 12 день		40,71	46,9	218,94	1447,74	33,69	

Среда нед. 3-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 13 Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	5,25	11,65	25,02	226,41	1,33	266
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	1,43	413
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Второй завтрак	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,21	45,46	9,73	15
	Рис отварной	120	3,04	4,34	31,77	178,35	0	332
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	10,65	2,85	7,55	97,17	0,34	271
	Соус сметанный	20	0,28	0,49	1,86	10,52	0,01	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	19,06	81,26	0,72	394
Полдник	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	12,68	87,78	1,17	513
	Блинчики	50	2,67	1,51	15,96	88,17	0	428
	ИТОГО за 13 день		39,46	43,81	198,73	1403,09	26,79	

Четверг нед. 3-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 14 Завтрак	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	200	7,18	9,42	28,86	227,39	1,53	272
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411

	Бутерброд с сыром	45	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	3
Второй завтрак	Кисель на плодах и ягодных экстрактах без добавления красителей	150	0	0	13,5	46,5	0	233
Обед	Рыба соленая	30	5,22	5,13	0	67,2	0	109
	Суп картофельный с крупой (перловая) на курином бульоне	250	4,37	4,63	24,35	142,47	8,45	86
	Фрикадельки из курицы	80	11,84	7,4	6,9	147,35	0,65	325
	Пюре картофельное	120	2,5	3,87	11,46	106,98	4,15	339
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,72	90,08	0	394
Полдник	Вафли	100	2,8	3,3	77,3	350	0	607
	Чай с лимоном	180	0,09	0,02	8,52	35,28	1,45	412
	ИТОГО за 14 день		34,56	41,17	222,68	1436,45	16,32	

Пятница нед. 3-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 15 Завтрак	Каша манная молочная	210	8,12	9,39	35,99	261,42	2,25	199
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Второй завтрак	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед	Салат из свёклы	60	0,86	3,65	5,02	56,3	5,7	34
	Суп гречневый на курином бульоне	250	4,7	4,63	19,32	134,29	14,87	80
	Голубцы ленивые	160	12,42	11,31	8,62	19,61	18,03	315
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	19,06	81,26	0,72	394
Полдник	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	1,43	413
	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,86	27,83	153,55	0,1	2

	ИТОГО за 15 день		42,3	48,4	190,75	1205,56	48,14	
--	-----------------------------	--	-------------	-------------	---------------	----------------	--------------	--

Понедельник нед. 4-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 16 Завтрак	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	210	4,54	6,06	32,49	202,17	0	199
	Бутерброд с сыром	45	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	12,68	87,78	1,17	513
Второй завтрак	Кисель на плодах и ягодных экстрактах без добавления красителей	150	0	0	13,5	46,5	0	233
Обед	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,25	7	5	112
	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,82	6,2	75,79	18,36	145
	Печень говяжья по-строгановски	110	23,32	28,95	4,70	370,15	13,4	172
	Макароны отварные (с маслом)	120	4,42	3,5	27,34	147,26	0	335
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,72	90,08	0	394
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	ИТОГО за 16 день		47,58	56,01	187,45	1432,93	38,02	

Вторник нед. 4-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 17 Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	170
	Чай с лимоном	180	0,09	0,02	8,52	35,28	1,45	412
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Второй	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418

завтрак								
Обед	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	12	112
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,09	6,88	22,02	169,72	7,48	87
	Котлеты рубленые из кур	80	10,26	10,35	7,44	177,19	0,58	324
	Капуста тушеная	100	1,97	3,7	10,06	80,12	16,37	143
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Полдник	Кефир (3,2%)	180	5,22	5,76	7,2	106,2	1,26	420
	Оладьи с молоком сгущенным	80	6,47	5,93	36,07	224,05	0,59	432
	ИТОГО за 17 день		42,81	46,07	183,92	1338,86	45,01	

Среда нед. 4-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 18 Завтрак	Каша гречневая на молоке	205	10,8	10,4	35,67	279,34	2,06	182
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
	Бутерброд с сыром	45	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	3
Второй завтрак	Плоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	5	118
Обед	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,25	7	5	112
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,67	2,82	23,35	119,09	8,25	88
	Жаркое по-домашнему	200	14,46	11,46	0	232,99	0	292
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,72	90,08	0	394
Полдник	Кисель на плодах и ягодных экстрактах без добавления красителей	180	0	0	18	60	0	233
	Вафли	100	2,8	3,3	77,3	350	0	607
	ИТОГО за 18 день		43	39,61	219,78	1472,83	21,82	

Четверг нед. 4-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 19 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	230	7,03	7,49	24,73	192,97	1,14	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	12,68	87,78	1,17	513
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Второй завтрак	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед	Салат из моркови	60	1,248	0,1	11,61	53,55	4,8	42
	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	9,14	3,89	17,03	140,12	7,81	71
	Птица, тушенная в соусе	80	9,41	8,63	2,35	124,68	0,01	318
	Гарнир гречневый	120	7,09	4,93	32,02	199,62	0	330
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	19,06	81,26	0,72	394
Полдник	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	1,43	413
	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,86	27,83	153,55	0,1	2
	ИТОГО за 19 день		48,948	43,45	27,83	1421,18	20,78	

Пятница нед. 4-ая

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 20 Завтрак	Запеканка из творога	100	15,98	16,78	15,86	283,72	0,4	319
	Чай с лимоном	180	0,09	0,02	8,52	35,28	1,45	412
	Бутерброд с сыром	45	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	3
Второй завтрак	Кисель на плодах и ягодных экстрактах без добавления красителей	150	0	0	13,5	46,5	0	233
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,21	45,46	9,73	15

	Суп картофельный с крупой (перловая) на курином бульоне	250	4,37	4,63	24,35	142,47	8,45	86
	Плов из курицы	210	15,99	13,66	36,03	317,76	1,59	321
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Полдник	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	1,44	416
	Печенье разное (сахарное)	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	-
	ИТОГО за 20 день		48,52	54,89	195,12	1467,22	23,53	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 21 Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	170
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	0,02	411
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	0	1
Второй завтрак	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Обед	Овощи натуральные (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	12	112
	Свекольник	250	2,19	4,43	12,11	96,49	9,27	136
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	10,65	2,85	7,55	97,17	0,34	271
	Соус сметанный	20	0,28	0,49	1,86	10,52	0,01	372
	Картофель отварной (гарнир)	120	2,27	3,44	13,32	110,35	16,3	336
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,72	90,08	0	394
Полдник	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	12,68	87,78	1,17	513
	Булка (хлеб пшеничный)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Зефир	100	0,8	0,1	79,8	326	0	-
	ИТОГО за 21 день		32,81	27,94	237,04	1356,04	43,99	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 22 Завтрак	Каша манная молочная жидкая	210	8,12	9,39	35,99	261,42	2,25	199
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	1,43	413
	Бутерброд с сыром	45	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	3
Второй завтрак	Кисель на плодах и ягодных экстрактах без добавления красителей	150	0	0	13,5	46,5	0	233
Обед	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,25	7	5	112
	Суп гречневый на курином бульоне	250	4,7	4,63	19,32	134,29	14,87	80
	Курица отварная	75	9,93	7,54	1,08	119,84	0,63	317
	Макароны отварные (с маслом)	120	4,42	3,5	27,34	147,26	0	335
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Полдник	Чай с лимоном	180	0,09	0,02	8,52	35,28	1,45	412
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	0	607
	ИТОГО за 22 день							