

Циклическое 10-ти дневное меню МБДОУ № 80 г. Калуги

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>1 ДЕНЬ</u>							
Завтрак 1	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,89	4,01	26,27	160,7	N 219
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	N 411
	Печенье	22	2,89	1,44	19,9	113,9	N 2
Итого за завтрак			7,84	5,47	56,16	314,6	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	46	N 418
Обед	Суп гороховый вегетарианский	200	2,29	0,19	6,45	40,75	N 21
	Котлеты, рубленые из птицы	80	0,64	1,36	4,15	31,82	N 91
	Рагу из овощей	150	1,96	5,54	11,32	103,8	N 339
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,21	N 328
	Хлеб ржаной	40	4,9	0,9	32,88	158,4	N 411
Итого за обед			10,4	8,24	71,88	407,98	
Полдник	Каша овсяная из геркулеса молочная жидкая	180	3,16	5,06	19,94	160,5	N 101
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,74,	8,44	106,3	N 411
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,56	106	N 701
Итого за полдник			11,36	11,96	52,64	372,8	
Итого за 1 ДЕНЬ			30,1	25,67	190,78	1141,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>2 ДЕНЬ</u>							

Завтрак 1	Омлет натуральный	100	7,52	13,46	1,5	157	N 199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	N 413
	Хлеб пшеничный с маслом	45	2,73	8,43	16,31	151,8	N 3
Итого за завтрак			13,1	24,3	32,17	399,8	
Завтрак 2	Банан	100	0,15	0,2	0,21	0,96	N 417
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,15	5,11	3,69	65,78	N 23
	Свекольник на мясном бульоне	200	9,43	8,29	13,37	160	N 63
	Плов из отварной говядины	150	18,3	16,63	25,06	323,1	N 339
	Компот из свежих фруктов (яблоки лимон)	180	0,23	0,19	22,56	92,87	N 303
	Хлеб ржаной	40	4,88	0,8	32,88	158,4	N 374
Итого за обед			36,96	31,02	97,56	800,15	
Полдник	Пудинг из творога с яблоком	120	0,16	3,8	11,44	81,25	N 394
	Соус из киселя	40			11,37	45,46	N 700
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	N 245
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,56	106	N 369
Итого за полдник			3,22	4,96	57,36	272,71	N 419
Итого за 2 ДЕНЬ			53,28	60,28	187,09	1745,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		

3 ДЕНЬ

Завтрак 1	Каша молочная Дружба	180	4,59	4,90	26,32	168	N 229
	Какао с молоком	180	0,3	0,19	8,95	38,83	N 414
	Хлеб пшеничный с сыром	55	5,74	8,34	17,66	168,7	N 3
Итого за завтрак			10,63	13,43	52,93	375,53	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	2,89	3,19	4,69	59,06	N 419
Обед	Рассольник ленинградский с мясом	200	2,10	5,11	16,59	120,73	N 34
	Тефтели из говядины с молочным соусом	70	5,46	6,05	3,53	90,62	N 73
	Изделия макаронные отварные	150	5,6	5,5	35,64	214,5	N 179
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	N 293
	Хлеб ржаной	40	4,88	0,8	32,88	158,4	N 411
Итого за обед			18,44	17,93	113,62	685,95	
Полдник	Котлеты рыбные любительские	70	6,75	3,92	3,5	76,88	N 277
	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,54	2,08	3,44	3,44	N 122
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	N 392
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,56	106	N 701
Итого за полдник			10,35	7,18	41,5	226,32	
Итого за 3 ДЕНЬ			42,31	41,73	213,74	1346,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептур
			Б	Ж	У		

4 ДЕНЬ							
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,59	4,51	26,32	168,2	N 199
	Кофейный напиток с молоком	180			7,68	30,7	N 416
	Хлеб пшеничный с повидлом	45	2,05	3,21	23,63	131,7	N 1
Итого за завтрак			6,64	7,72	57,63	330,6	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,41	0,41	9,8	47	N 386
Обед	Салат из соленого огурца	40	0,08		0,29	1,44	N 42
	Суп картофельный с рыбой	200	7,49	3,45	15,79	124,4	N 83
	Фрикадельки рубленые из птицы	80	9,28	9,9	5,37	148,1	N 354
	Пюре картофельное с морковью	150	5,13	5,13	20	139	N 322
	Напиток из лимонов	180	1,09	0,01	19,63	74,18	N 372
	Хлеб ржаной	40	4,88	0,8	32,88	158,4	N 408
Итого за обед			27,94	19,29	93,96	646,52	N 700
Полдник	Пудинг из творога с рисом	120	1,22	3,17	22,99	117,3	N 251
	Соус молочный сладкий	30		0,93	2,01	16,4	N 369
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	N 411
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,56	106	N 701
Итого за полдник			4,28	5,28	59,55	279,7	
Итого за 4 ДЕНЬ			39,27	32,25	220,94	1303,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		

5 ДЕНЬ							
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	180	3,18	3,88	21,44	134	N 199
	Какао с молоком	180	0,3	0,19	8,95	38,83	N 413
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,56	106	N 1
Итого за завтрак			6,48	5,23	54,95	278,83	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	N 411
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,75	4,82	6,69	115,25	N 21
	Шницель из рыбы	80	12,14	13,3	1,14	172,8	N 86
	Рис отварной с овощами	150	3,78	0,54	39,96	179,1	N 308
	Кисель	180	0,05		13,07	52,43	N 372
	Хлеб ржаной	40	4,88	0,8	32,88	158,4	N 390
Итого за обед			26,6	19,46	93,84	677,98	
Полдник	Пирожок с яблоком	80	6,5	10,68	37,42	289,5	N 46
	Яйцо вареное	55	2,78	2,52	0,15	34,52	N 412
	Винегрет овощной	80	1,06	4,48	6,49	71,19	N 701
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	N 450
Итого за полдник			10,75	20,54	54,05	446,01	
Итого за 5 день			44,33	39,65	212,94	1448,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	N рецептур ы
			Б	Ж	У		

6 ДЕНЬ							
Завтрак 1	Изделия макаронные отварные с маслом	150	5,6	5,5	35,64	214,5	N 227
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	N 57
	Печенье	20	2,62	1,31	18,09	103,5	N 411
Итого за завтрак			8,28	6,83	63,73	265	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	N 418
Обед	Суп картофельный с клецками	200	0,8	1,3	6,03	39,24	N 34
	Клецки мучные	30	0,02	1,16	0,02	10,65	N 73
	Суфле из кур	40	0,04	1,2	0,01	10,96	N 339
	Капуста тушеная	100	1,7	2,19	6,55	53,85	N 322
	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,41	0,09	25,32	103,7	N 372
	Хлеб ржаной	40	4,88	0,8	32,88	158,4	N 394
Итого за обед			7,85	6,74	72,81	376,8	
Полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	180	3,06	4,51	22,06	141,2	N 199
	Молоко кипяченое	180	5,2	74	8,44	106,3	N 411
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,56	106	N 701
Итого за полдник			11,26	79,67	55,06	353,5	
Итого за 6 ДЕНЬ			27,89	93,34	201,7	1041,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		

7 ДЕНЬ							
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	180	1,69	3,88	15,98	105,6	N 199
	Какао с молоком	180	0,3	0,19	8,95	38,83	N 416
	Хлеб пшеничный с сыром	55	5,74	8,34	17,66	168,7	N 1
Итого за завтрак			7,73	12,41	42,59	313,13	
Завтрак 2	Банан	100	0,15	0,2	0,21	0,96	N 419
Обед	Щи вегетарианские	250	2,25	5,65	7,38	105	N 35
	Рагу из говядины	80	12,44	9,9	12,56	183	N 88
	Рис отварной	150	2,74	4,65	21,12	156,5	N 315
	Напиток из лимонов	180	1,09	0,01	19,63	74,18	N 372
	Хлеб ржаной	40	4,88	0,8	32,88	158,4	N 411
Итого за обед			23,4	21,01	93,57	677,08	
Полдник	Сырника из творога	120	10,4	9,26	21,4	210,6	N 249
	Повидло	30	3,92	1,97	27,13	155,3	N 369
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	N 413
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,56	106	N 701
Итого за полдник			17,38	12,41	83,09	511,9	
Итого за 7день			48,66	47,84	219,46	1503,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		

8 ДЕНЬ

Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	180	1,78	3,7	22,75	131,4	N 229
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	N 414
	Бутерброд с маслом	45	2,73	8,43	16,31	151,8	N 3
Итого за завтрак			7,36	14,58	53,42	373,8	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,41	0,41	9,8	47	N 419
Обед	Суп из овощей на мясном бульоне	200	4,14	6,06	9,25	108,1	N 34
	Курица в соусе с томатом	50	14,67	15,49	1,55	204,3	N 73
	Каша гречневой	80	4,62	3,78	24,8	151,7	N 179
	Кисель из концентрата	180	0,05		25,24	102,72	N 293
	Хлеб ржаной	40	4,88	0,8	32,88	158,4	N 411
Итого за обед			28,36	26,13	93,72	725,22	
Полдник	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	9,28	3,53	9,68	103	N 277
	Тефтели рыбные тушеные в белом соусе	100	5,79	4,42	3,56	77,63	N 372
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	8,34	34,62	N 412
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,56	106	N 701
Итого за полдник			18,09	9,12	46,14	321,25	
Итого за 8 ДЕНЬ			54,22	50,24	203,08	1467,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д	Пищевые вещества			Энергет ическая	N рецептуры
			Б	Ж	У		

		блюда				ценность (ккал)	
<u>9 ДЕНЬ</u>							
Завтрак 1	Каша молочная «Дружба»	180	2,08	4,12	20,8	128,6	N 229
	Какао с молоком	180	0,3	0,19	8,95	38,83	N 414
	Хлеб пшеничный с повидлом	45	2,05	3,21	23,63	170,17	N 3
Итого за завтрак			4,43	7,52	53,38	337,6	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	N 419
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	N 34
	Борщ вегетарианский	200	3,34	6,64	17,26	143,4	N 73
	Котлеты или биточки рыбные запечённые	80	8,9	2,13	5,79	78,69	N 179
	Пюре картофельное	120	4,8	10,7	16,11	128,1	N 293
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	N 411
	Хлеб ржаной	40	4,88	0,8	32,88	158,4	N 700
Итого за обед			23,16	22,30	98,24	634,21	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	0,71	3,45	16,49	101	N 277
	Соус молочный сладкий	30	0,9	0,93	2,01	16,4	N 372
	Молоко кипячёное	180	5,2	5,74	8,44	106,3	N 412
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,56	106	N 701
Итого за полдник			9,81	11,28	51,5	329,7	
Итого за 9 ДЕНЬ			37,06	41,20	213,22	1347,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Выхо д блюда	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность	N рецептуры
			Б	Ж	У		

						(ккал)	
<u>10 ДЕНЬ</u>							
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	1,61	1,69	12,08	70,01	N 229
	Чай с молоком	180			8,45	33,78	N 414
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,56	106	N 3
Итого за завтрак			4,61	2,85	45,09	209,88	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	15	64	N 419
Обед	Рассольник ленинградский с мясом	200	2,10	5	16,59	120,75	N 34
	Тефтели из говядины с молочным соусом	70	15,62	13	6	211	N 73
	Пюре картофельное	75	1,25	2,33	10,07	66,36	N 179
	Капуста тушеная	50	0,85	5,8	12,8	50,3	N 293
	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,19	22,56	92,87	N 411
	Хлеб ржаной	40	4,88	0,8	32,88	158,4	N 700
Итого за обед			24,93	27,12	100,9	699,68	
Полдник	Салам из моркови с зеленым горошком	60	1,15	5,11	3,69	65,78	N 277
	Булочка домашняя	60	3,6	5,8	26	179	N 372
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	N 412
	Яйцо вареное	55	2,78	2,52	0,15	34,52	N 701
Итого за полдник			7,59	13,45	39,84	319,3	
Итого за 10 ДЕНЬ			37,63	43,52	200,83	1292,86	

Циклическое 10-ти дневное меню МБДОУ № 80 г. Калуги

Сезон: **Осень-зима**
Возрастная категория: **от 2 до 3 лет**

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 80
г. Калуги
01.09.2023 года

М.С. Закатова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>1 ДЕНЬ</u>							
Завтрак 1	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,89	4,01	26,27	160,7	N 219
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	N 411
	Печенье	22	2,89	1,44	19,9	113,9	N 2
Итого за завтрак			7,84	5,47	56,16	314,6	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	46	N 418
Обед	Суп гороховый вегетарианский	200	2,29	0,19	6,45	40,75	N 21
	Котлеты, рубленые из птицы	80	0,64	1,36	4,15	31,82	N 91
	Рагу из овощей	150	1,96	5,54	11,32	103,8	N 339
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,21	N 328
	Хлеб ржаной	40	4,9	0,9	32,88	158,4	N 411
Итого за обед			10,4	8,24	71,88	407,98	
Полдник	Каша овсяная из геркулеса молочная жидкая	180	3,16	5,06	19,94	160,5	N 101
	Молоко кипяченое	180	5,2	5,74,	8,44	106,3	N 411
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,56	106	N 701
Итого за полдник			11,36	11,96	52,64	372,8	
Итого за 1 ДЕНЬ			30,1	25,67	190,78	1141,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества	Энергетическая	N рецептур
------------	--------------------	-------	------------------	----------------	------------

		блюда	Б	Ж	У	ценност ь (ккал)	ы
<u>2 ДЕНЬ</u>							
Завтрак 1	Омлет натуральный	100	7,52	13,46	1,5	157	N 199
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	N 413
	Бутерброд с маслом	45	2,73	8,43	16,31	151,8	N 3
Итого за завтрак			13,1	24,3	32,17	399,8	
Завтрак 2	Банан	100	0,15	0,2	0,21	0,96	N 417
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,15	5,11	3,69	65,78	N 23
	Свекольник на мясном бульоне	200	9,43	8,29	13,37	160	N 63
	Плов из отварной говядины	150	18,3	16,63	25,06	323,1	N 339
	Компот из свежих фруктов (яблоки лимон)	180	0,23	0,19	22,56	92,87	N 303
	Хлеб ржаной	40	4,88	0,8	32,88	158,4	N 374
Итого за обед			36,96	31,02	97,56	800,15	
Полдник	Пудинг из творога с яблоком	120	0,16	3,8	11,44	81,25	N 394
	Соус из киселя	40			11,37	45,46	N 700
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	N 245
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,56	106	N 369
Итого за полдник			3,22	4,96	57,36	272,71	N 419
Итого за 2 ДЕНЬ			53,28	60,28	187,09	1745,37	

Прием	Наименование	Выхо	Пищевые вещества	Энергет	N
-------	--------------	------	------------------	---------	---

пищи	блюда	д блюда	Б	Ж	У	ическая ценность (ккал)	рецептуры
<u>3 ДЕНЬ</u>							
Завтрак 1	Каша молочная Дружба	180	4,59	4,90	26,32	168	N 229
	Какао с молоком	180	0,3	0,19	8,95	38,83	N 414
	Бутерброд с сыром	55	5,74	8,34	17,66	168,7	N 3
Итого за завтрак			10,63	13,43	52,93	375,53	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	2,89	3,19	4,69	59,06	N 419
Обед	Рассольник ленинградский с мясом	200	2,10	5,11	16,59	120,73	N 34
	Тефтели из говядины с молочным соусом	70	5,46	6,05	3,53	90,62	N 73
	Изделия макаронные отварные	150	5,6	5,5	35,64	214,5	N 179
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	N 293
	Хлеб ржаной	40	4,88	0,8	32,88	158,4	N 411
Итого за обед			18,44	17,93	113,62	685,95	
Полдник	Котлеты рыбные любительские	70	6,75	3,92	3,5	76,88	N 277
	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,54	2,08	3,44	3,44	N 122
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	N 392
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,56	106	N 701
Итого за полдник			10,35	7,18	41,5	226,32	
Итого за 3 ДЕНЬ			42,31	41,73	213,74	1346,86	

Прием	Наименование	Выход	Пищевые вещества	Энергетич	N
-------	--------------	-------	------------------	-----------	---

пищи	блюда	блюда	Б	Ж	У	еская ценность (ккал)	рецептур ы
4 ДЕНЬ							
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,59	4,51	26,32	168,2	N 199
	Кофейный напиток с молоком	180			7,68	30,7	N 416
	Бутерброд с повидлом	45	2,05	3,21	23,63	131,7	N 1
Итого за завтрак			6,64	7,72	57,63	330,6	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,41	0,41	9,8	47	N 386
Обед	Огурец соленый	40	0,08		0,29	1,44	N 42
	Суп картофельный с рыбой	200	7,49	3,45	15,79	124,4	N 83
	Котлеты, биточки, шницели рубленные	80	9,28	9,9	5,37	148,1	N 354
	Пюре картофельное с морковью	150	5,13	5,13	20	139	N 322
	Напиток из лимонов	180	1,09	0,01	19,63	74,18	N 372
	Хлеб ржаной	40	4,88	0,8	32,88	158,4	N 408
Итого за обед			27,94	19,29	93,96	646,52	N 700
Полдник	Пудинг из творога с рисом	120	1,22	3,17	22,99	117,3	N 251
	Соус молочный сладкий	30		0,93	2,01	16,4	N 369
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	N 411
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,56	106	N 701
Итого за полдник			4,28	5,28	59,55	279,7	
Итого за 4 ДЕНЬ			39,27	32,25	220,94	1303,82	

Прием	Наименование	Выход	Пищевые вещества	Энергетич	N
-------	--------------	-------	------------------	-----------	---

пищи	блюда	блюда	Б	Ж	У	еская ценность (ккал)	рецептур ы
<i>5 ДЕНЬ</i>							
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	180	3,18	3,88	21,44	134	N 199
	Какао с молоком	180	0,3	0,19	8,95	38,83	N 413
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,56	106	N 1
Итого за завтрак			6,48	5,23	54,95	278,83	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	N 411
Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200	5,75	4,82	6,69	115,25	N 21
	Гуляш из говядины	80	12,14	13,3	1,14	172,8	N 86
	Рис отварной	150	3,78	0,54	39,96	179,1	N 308
	Кисель из концентрата	180	0,05		13,07	52,43	N 372
	Хлеб ржаной	40	4,88	0,8	32,88	158,4	N 390
Итого за обед			26,6	19,46	93,84	677,98	
Полдник	Пирожок с яблоком	80	6,5	10,68	37,42	289,5	N 46
	Яйцо вареное	55	2,78	2,52	0,15	34,52	N 412
	Винегрет овощной	80	1,06	4,48	6,49	71,19	N 701
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	N 450
Итого за полдник			10,75	20,54	54,05	446,01	
<i>Итого за 5 день</i>			44,33	39,65	212,94	1448,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>6 ДЕНЬ</i>							
Завтрак 1	Изделия макаронные отварные с маслом	150	5,6	5,5	35,64	214,5	N 227
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	N 57
	Печенье	20	2,62	1,31	18,09	103,5	N 411
Итого за завтрак			8,28	6,83	63,73	265	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	N 418
Обед	Суп картофельный с клецками	200	0,8	1,3	6,03	39,24	N 34
	Клецки мучные	30	0,02	1,16	0,02	10,65	N 73
	Суфле из кур	40	0,04	1,2	0,01	10,96	N 339
	Капуста тушеная	100	1,7	2,19	6,55	53,85	N 322
	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,41	0,09	25,32	103,7	N 372
	Хлеб ржаной	40	4,88	0,8	32,88	158,4	N 394
Итого за обед			7,85	6,74	72,81	376,8	
Полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	180	3,06	4,51	22,06	141,2	N 199
	Молоко кипяченое	180	5,2	74	8,44	106,3	N 411
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,56	106	N 701
Итого за полдник			11,26	79,67	55,06	353,5	
<i>Итого за 6 ДЕНЬ</i>			27,89	93,34	201,7	1041,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>7 ДЕНЬ</i>							
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	180	1,69	3,88	15,98	105,6	N 199
	Какао с молоком	180	0,3	0,19	8,95	38,83	N 416
	Бутерброд с сыром	55	5,74	8,34	17,66	168,7	N 1
Итого за завтрак			7,73	12,41	42,59	313,13	
Завтрак 2	Банан	100	0,15	0,2	0,21	0,96	N 419
Обед	Щи вегетарианские	250	2,25	5,65	7,38	105	N 35
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,44	9,9	12,56	183	N 88
	Рис отварной с овощами	150	2,74	4,65	21,12	156,5	N 315
	Напиток из лимонов	180	1,09	0,01	19,63	74,18	N 372
	Хлеб ржаной	40	4,88	0,8	32,88	158,4	N 411
Итого за обед			23,4	21,01	93,57	677,08	
Полдник	Сырника из творога	120	10,4	9,26	21,4	210,6	N 249
	Повидло	30	3,92	1,97	27,13	155,3	N 369
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	N 413
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,56	106	N 701
Итого за полдник			17,38	12,41	83,09	511,9	
<i>Итого за 7день</i>			48,66	47,84	219,46	1503,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>8 ДЕНЬ</u>							
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	180	1,78	3,7	22,75	131,4	N 229
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	N 414
	Бутерброд с маслом	45	2,73	8,43	16,31	151,8	N 3
Итого за завтрак			7,36	14,58	53,42	373,8	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,41	0,41	9,8	47	N 419
Обед	Суп из овощей на мясном бульоне	200	4,14	6,06	9,25	108,1	N 34
	Курица в соусе с томатом	50	14,67	15,49	1,55	204,3	N 73
	Каша гречневой	80	4,62	3,78	24,8	151,7	N 179
	Кисель из концентрата	180	0,05		25,24	102,72	N 293
	Хлеб ржаной	40	4,88	0,8	32,88	158,4	N 411
Итого за обед			28,36	26,13	93,72	725,22	
Полдник	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	9,28	3,53	9,68	103	N 277
	Тефтели рыбные тушеные в белом соусе	100	5,79	4,42	3,56	77,63	N 372
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	8,34	34,62	N 412
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,56	106	N 701
Итого за полдник			18,09	9,12	46,14	321,25	
Итого за 8 ДЕНЬ			54,22	50,24	203,08	1467,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>9 ДЕНЬ</u>							
Завтрак 1	Каша молочная «Дружба»	180	2,08	4,12	20,8	128,6	N 229
	Какао с молоком	180	0,3	0,19	8,95	38,83	N 414
	Бутерброд с повидлом	45	2,05	3,21	23,63	170,17	N 3
Итого за завтрак			4,43	7,52	53,38	337,6	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	10,1	46	N 419
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	N 34
	Борщ вегетарианский	200	3,34	6,64	17,26	143,4	N 73
	Котлеты или биточки рыбные запечённые	80	8,9	2,13	5,79	78,69	N 179
	Пюре картофельное	120	4,8	10,7	16,11	128,1	N 293
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	N 411
	Хлеб ржаной	40	4,88	0,8	32,88	158,4	N 700
Итого за обед			23,16	22,30	98,24	634,21	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	0,71	3,45	16,49	101	N 277
	Соус молочный сладкий	30	0,9	0,93	2,01	16,4	N 372
	Молоко кипячёное	180	5,2	5,74	8,44	106,3	N 412
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,56	106	N 701
Итого за полдник			9,81	11,28	51,5	329,7	
Итого за 9 ДЕНЬ			37,06	41,20	213,22	1347,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>10 ДЕНЬ</u>							
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	1,61	1,69	12,08	70,01	N 229
	Чай с молоком	180			8,45	33,78	N 414
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	24,56	106	N 3
Итого за завтрак			4,61	2,85	45,09	209,88	
Завтрак 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0,1	15	64	N 419
Обед	Рассольник ленинградский с мясом	200	2,10	5	16,59	120,75	N 34
	Тефтели из говядины с молочным соусом	70	15,62	13	6	211	N 73
	Пюре картофельное	75	1,25	2,33	10,07	66,36	N 179
	Капуста тушеная	50	0,85	5,8	12,8	50,3	N 293
	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,19	22,56	92,87	N 411
	Хлеб ржаной	40	4,88	0,8	32,88	158,4	N 700
Итого за обед			24,93	27,12	100,9	699,68	
Полдник	Салам из моркови с зеленым горошком	60	1,15	5,11	3,69	65,78	N 277
	Булочка домашняя	60	3,6	5,8	26	179	N 372
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	N 412
	Яйцо вареное	55	2,78	2,52	0,15	34,52	N 701
Итого за полдник			7,59	13,45	39,84	319,3	
Итого за 10 ДЕНЬ			37,63	43,52	200,83	1292,86	

День	Б	Ж	У	Энерг. ценность	
-------------	----------	----------	----------	------------------------	--

1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
<i>Итого за 10 ДНЕЙ</i>					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
8 ДЕНЬ								
Завтрак 1	Суп молочный с крупой гречневой	210	6,27	5,75	17,94	149,31	0,96	N 101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	N 414
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	N 3
Завтрак 2	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	N 386
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	N 20
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	8,25	N 86
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	N 339
	Тефтели мясные	60	7,9	6,31	7,51	118,5	0,08	N 303
	Соус сметанный с луком	60	0,97	3,52	4,2	52,5	0,77	N 374
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	N 411
	Хлеб дарницкий (Калужский хлебокомбинат)	47	3,1	0,52	19,27	97	0,09	N 700
Полдник	Суфле из рыбы (минтай)	60	9,7	4,63	2,44	90	0,19	N 284
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,98	31,38	2,88	N 42
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	N 412
	Хлеб пшеничный (батон нарезной (Калужский хлебокомбинат))	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
Итого за 8 ДЕНЬ		1653	44,6	41,91	166,31	1225,17	46,31	
<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>			3,64	3,42	13,57			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
9 ДЕНЬ								
Завтрак 1	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,5	157	0,14	N 229
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	N 413
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	N 3
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,22	2	N 418
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,1	5,11	16,59	120,75	7,55	N 82
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	N 339
	Котлеты, биточки, шницели рублены	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	N 299
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0	N 372
	Кисель плодово-ягодный концентрат	180	0,52	0,06	27,22	112	2,75	N 408
	Хлеб дарницкий (Калужский хлебокомбинат)	47	3,1	0,52	19,27	97	0,09	N 700
Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,78	234	0,3	N 252
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,1	N 369
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	N 419
	Хлеб пшеничный (батон нарезной (Калужский хлебокомбинат))	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
Итого за 9 ДЕНЬ		1453	53,76	58,41	186,28	1489,39	34,92	
<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>			3,61	3,92	12,51			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>10 ДЕНЬ</u>								
Завтрак 1	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом и сахаром на молоке	210	3,79	5,48	23,97	160		N 199
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	N 411
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		N 1
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	10,37	43,89	50	N 417
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	53	19,8	N 21
	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	12	N 83
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171		N 219
	Гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,2	1,98	94,5	0,3	N 293
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	N 390
	Хлеб дарницкий (Калужский хлебокомбинат)	47	3,1	0,52	19,27	97	0,09	N 700
Полдник	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	5,7	N 34
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	7,98	2,82	5,75	80,25	0,25	N 271
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0	N 372
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	N 412
	Хлеб пшеничный (батон нарезной (Калужский хлебокомбинат))	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
Итого за 10 ДЕНЬ		1633	37,93	38,43	187,77	1251,78	92,55	
<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>			3,03	3,07	15			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>1 ДЕНЬ</u>								
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171		N 219
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,32	33,33	0,02	N 411
	Бутерброд с повидлом	45	2,04	3,22	22,55	127,64	0,08	N 2
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,22	2	N 418
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	35,33	13,2	N 21
	Суп картофельный с клецками	225	1,88	3,03	10,92	78,54	5,15	N 91
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	N 339
	Суфле куриное с рисом	55	8,93	7,83	2,52	116		N 328
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,32	33,33	0,02	N 411
	Хлеб дарницкий (Калужский хлебокомбинат)	37	2,44	0,41	15,17	76,36	0,07	N 700
Полдник	Суп молочный с крупой рисовой	200	4,82	5,08	16,23	132,4	0,91	N 101
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,32	33,33	0,02	N 411
	Хлеб пшеничный (батон нарезной (Калужский хлебокомбинат))	25	1,92	0,75	12,45	65,5		N 701
	Вафли с жирной начинкой	20	0,68	6,04	12,08	108		
Итого за 1 ДЕНЬ		1476	32,05	36,63	174,2	1162,79	36,02	
<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>			2,76	3,15	14,98			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>2 ДЕНЬ</u>								
Завтрак 1	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом и сахаром на молоке	160	2,85	5,01	19,23	133		N 199.
	Чай с молоком	150	2,23	1,95	11,93	74,17	1	N 413
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	N 3
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	10,37	43,89	50	N 417
Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,55	2,08	3,43	34,64	4,8	N 23
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,46	3,93	10,19	72,8	8,24	N 63
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	N 339
	Тефтели мясные	60	7,9	6,31	7,51	118,5	0,08	N 303
	Соус сметанный с луком	60	0,97	3,52	4,2	52,5	0,77	N 374
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,33	N 394
	Хлеб дарницкий (Калужский хлебокомбинат)	37	2,44	0,41	15,17	76,36	0,07	N 700
Полдник	Сырники из творога	50	9,35	6,34	5,7	117	0,13	N 245
	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,68	1,99	15,23	0,05	N 369
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85	2,05	N 419
	Хлеб пшеничный (батон нарезной (Калужский хлебокомбинат))	25	1,92	0,75	12,45	65,5		N 701
Итого за 2 ДЕНЬ		1366	42,37	45,91	161,47	1222,38	82,12	
<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>			3,47	3,76	13,21			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>3 ДЕНЬ</u>								
Завтрак 1	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,5	157	0,14	N 229
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,83	0,97	N 414
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	N 3
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,71	5,04	56,67	1,37	N 419
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,8	N 34
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,39	3,92	6,78	67,8	14,8	N 73
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	125	7,15	4,82	32,1	200		N 179
	Гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,2	1,98	94,5	0,3	N 293
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,32	33,33	0,02	N 411
	Хлеб дарницкий (Калужский хлебокомбинат)	37	2,44	0,41	15,17	76,36	0,07	N 700
Полдник	Тефтели рыбные тушеные	60	7,61	3,16	8	90,75	0,19	N 277
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0	N 372
	Чай с лимоном	150	0,1	0,02	8,5	34,17	2,36	N 412
	Хлеб пшеничный (батон нарезной (Калужский хлебокомбинат))	25	1,92	0,75	12,45	65,5		N 701
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		N 452
Итого за 3 ДЕНЬ		1291	50,46	53,79	157,56	1318,59	24,11	
<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>			3,83	4,08	11,95			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>4 ДЕНЬ</u>								
Завтрак 1	Каша пшенная жидкая с маслом и сахаром на молоке	160	3,46	4,57	24,7	154		N 199.
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	N 416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		N 1
Завтрак 2	Банан	75	1,13	0,38	15,75	71,25	7,5	N 386
Обед	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,65	20,92	1,92	N 42
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81	9,6	N 83
	Капуста тушеная	120	2,48	3,89	11,31	90,12	20,59	N 354
	Котлеты рубленые из курицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54	N 322
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0	N 372
	Кисель плодово-ягодный концентрат	150	0,43	0,05	22,68	93,33	2,29	N 408
	Хлеб дарницкий (Калужский хлебокомбинат)	37	2,44	0,41	15,17	76,36	0,07	N 700
Полдник	Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,57	123,5	0,12	N 251
	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,68	1,99	15,23	0,05	N 369
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,32	33,33	0,02	N 411
	Хлеб пшеничный (батон нарезной (Калужский хлебокомбинат))	25	1,92	0,75	12,45	65,5		N 701
	Конфета шоколадная	20	0,8	7,9	10,84	114		
Итого за 4 ДЕНЬ		1311	39,5	46,61	188,42	1331,83	43,91	
<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>			2,97	3,5	14,15			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>5 ДЕНЬ</u>								
Завтрак 1	Каша манная жидкая с маслом и сахаром на молоке	160	2,4	3,82	21,04	128		N 199.
	Чай с молоком	150	2,23	1,95	11,93	74,17	1	N 413
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		N 1
Завтрак 2	Чай с сахаром	100	0,03	0,01	5,55	22,22	0,02	N 411
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	35,33	13,2	N 21
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,58	2,18	11,66	72,6	6,6	N 86
	Запеканка картофельная с мясом	120	9,85	7,6	20,56	189,57	3,04	N 308
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0	N 372
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	N 390
	Хлеб дарницкий (Калужский хлебокомбинат)	37	2,44	0,41	15,17	76,36	0,07	N 700
Полдник	Винегрет овощной	40	0,55	2,47	3,37	37,92	4,1	N 46
	Чай с лимоном	150	0,1	0,02	8,5	34,17	2,36	N 412
	Хлеб пшеничный (батон нарезной (Калужский хлебокомбинат))	25	1,92	0,75	12,45	65,5		N 701
	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161		N 450
Итого за 5 ДЕНЬ		1281	28,38	33,72	174,48	1117,16	31,68	
<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>			2,54	3,02	15,62			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>6 ДЕНЬ</u>								
Завтрак 1	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,8		N 227
	Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,34	3	N 57
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,32	33,33	0,02	N 411
	Хлеб пшеничный (батон нарезной (Калужский хлебокомбинат))	25	1,92	0,75	12,45	65,5		N 701
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,22	2	N 418
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,8	N 34
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,39	3,92	6,78	67,8	14,8	N 73
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	N 339
	Котлеты рубленые из курицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54	N 322
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0	N 372
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,33	N 394
	Хлеб дарницкий (Калужский хлебокомбинат)	37	2,44	0,41	15,17	76,36	0,07	N 700
Полдник	Каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром на молоке	160	3,31	3,95	25,2	150		N 199.
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,32	33,33	0,02	N 411
	Хлеб пшеничный (батон нарезной (Калужский хлебокомбинат))	25	1,92	0,75	12,45	65,5		N 701
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		N 452
Итого за 6 ДЕНЬ		1376	35,26	39,42	180,58	1223,66	39,13	
<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>			2,88	3,22	14,76			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>7 ДЕНЬ</u>								
Завтрак 1	Каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром на молоке	160	3,46	4,57	24,7	154		N 199.
	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	1,19	N 416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		N 1
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100	3,04	2,71	5,04	56,67	1,37	N 419
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,67	1,67	3,28	30,84	3,92	N 35
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	N 88
	Голубцы ленивые	120	10,59	6,78	15,19	164,25	15	N 315
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0	N 372
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,32	33,33	0,02	N 411
	Хлеб дарницкий (Калужский хлебокомбинат)	37	2,44	0,41	15,17	76,36	0,07	N 700
Полдник	Пудинг из творога (запеченный)	50	7,57	5,38	12,16	127,5	0,09	N 249
	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,68	1,99	15,23	0,05	N 369
	Чай с молоком	150	2,23	1,95	11,93	74,17	1	N 413
	Хлеб пшеничный (батон нарезной (Калужский хлебокомбинат))	25	1,92	0,75	12,45	65,5		N 701
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	92		
Итого за 7 ДЕНЬ		1276	42,21	39,18	167,99	1209,93	29,32	
<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>			3,49	3,24	13,88			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>8 ДЕНЬ</u>								
Завтрак 1	Суп молочный с крупой гречневой	160	4,78	4,38	13,67	113,76	0,73	N 101
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,83	0,97	N 414
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	N 3
Завтрак 2	Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33	7,5	N 386
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	N 20
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,58	2,18	11,66	72,6	6,6	N 86
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	N 339
	Тефтели мясные	60	7,9	6,31	7,51	118,5	0,08	N 303
	Соус сметанный с луком	60	0,97	3,52	4,2	52,5	0,77	N 374
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,32	33,33	0,02	N 411
	Хлеб дарницкий (Калужский хлебокомбинат)	37	2,44	0,41	15,17	76,36	0,07	N 700
Полдник	Суфле из рыбы (минтай)	60	9,7	4,63	2,44	90	0,19	N 284
	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,65	20,92	1,92	N 42
	Чай с лимоном	150	0,1	0,02	8,5	34,17	2,36	N 412
	Хлеб пшеничный (батон нарезной (Калужский хлебокомбинат))	25	1,92	0,75	12,45	65,5		N 701
Итого за 8 ДЕНЬ		1376	40,13	37,33	139,84	1059,2	38,04	
<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>			3,79	3,52	13,2			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>9 ДЕНЬ</u>								
Завтрак 1	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,5	157	0,14	N 229
	Чай с молоком	150	2,23	1,95	11,93	74,17	1	N 413
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	N 3
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,22	2	N 418
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,04	N 82
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	N 339
	Котлеты, биточки, шницели рублены	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	N 299
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0	N 372
	Кисель плодово-ягодный концентрат	150	0,43	0,05	22,68	93,33	2,29	N 408
	Хлеб дарницкий (Калужский хлебокомбинат)	37	2,44	0,41	15,17	76,36	0,07	N 700
Полдник	Запеканка из творога с морковью	50	5,83	5,14	11,89	117	0,15	N 252
	Соус молочный (сладкий)	15	2,9	6,8	19,9	152,25	0,5	N 369
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85	2,05	N 419
	Хлеб пшеничный (батон нарезной (Калужский хлебокомбинат))	25	1,92	0,75	12,45	65,5		N 701
Итого за 9 ДЕНЬ		1336	46,73	55,26	167,88	1358,35	28,94	
<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>			3,44	4,07	12,36			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
10 ДЕНЬ								
Завтрак 1	Каша овсяная "Геркулес" жидкая с маслом и сахаром на молоке	160	2,85	5,01	19,23	133		N 199.
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,32	33,33	0,02	N 411
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		N 1
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	10,37	43,89	50	N 417
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,61	35,33	13,2	N 21
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	81	9,6	N 83
	Макаронные изделия отварные с маслом	125	4,58	3,52	21,98	137,9		N 219
	Гуляш из отварного мяса	60	7,71	6,2	1,98	94,5	0,3	N 293
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	N 390
	Хлеб дарницкий (Калужский хлебокомбинат)	37	2,44	0,41	15,17	76,36	0,07	N 700
Полдник	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	3,8	N 34
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	7,98	2,82	5,75	80,25	0,25	N 271
	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,11	0	N 372
	Чай с лимоном	150	0,1	0,02	8,5	34,17	2,36	N 412
	Хлеб пшеничный (батон нарезной (Калужский хлебокомбинат))	25	1,92	0,75	12,45	65,5		N 701
Итого за 10 ДЕНЬ		1356	33,75	34,02	157,42	1073,11	80,9	
<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>			3,15	3,17	14,67			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>06.11.2018 г</u>								
Завтрак 1	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,8		N 227
	Икра кабачковая	40	0,48	1,88	3,08	31,34	3	N 57
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,32	33,33	0,02	N 411
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		N 1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,22	2	N 418
Обед	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,65	20,92	1,92	N 42
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	108	4,65	N 87
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	N 339
	Котлеты, биточки, шницели рублены	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	N 299
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85	0,33	N 394
	Хлеб дарницкий (Калужский хлебокомбинат)	37	2,44	0,41	15,17	76,36	0,07	N 700
Полдник	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	N 100
	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,32	33,33	0,02	N 411
	Хлеб пшеничный (батон нарезной (Калужский хлебокомбинат))	25	1,92	0,75	12,45	65,5		N 701
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		N 452
Итого за 06.11.2018 г.		1416	40,63	43,02	182,75	1283,8	27,55	
<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>			3,17	3,35	14,24			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>06.11.2018 г</u>								
Завтрак 1	Яйцо вареное	50	6,35	5,75	0,35	78,8		N 227
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5	N 57
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	N 411
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		N 1
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,22	2	N 418
Обед	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,98	31,38	2,88	N 42
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	135	5,81	N 87
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	N 339
	Котлеты, биточки, шницели рублены	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	N 299
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,4	N 394
	Хлеб дарницкий (Калужский хлебокомбинат)	47	3,1	0,52	19,27	97	0,09	N 700
Полдник	Суп молочный с вермишелью	250	7,19	6,51	23,55	181,5	1,14	N 100
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	N 411
	Хлеб пшеничный (батон нарезной (Калужский хлебокомбинат))	30	2,31	0,9	14,94	78,6		N 701
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		N 452
Итого за 06.11.2018 г.		1693	45,4	47,57	212,76	1464,75	35,13	
<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>			3,1	3,25	14,53			