



Меню приготавливаемых блюд

**День: 2 Вторник**

Неделя: первая

Возрастная категория:

**Ранний возраст**

Стр. сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>						
17	Каша молочная манная	150	3.52	4.82	27.52	174.00
45	Чай с сахаром	150	0.04	0,01	7.36	34.78
53	Бутерброд с сыром	40/10	6.45	8.45	19.39	180.20
			<b>3.60</b>	<b>8,95</b>	<b>34.92</b>	<b>346.18</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
42	Яблоки	100	0.40	0.04	9,80	44.00
<b><u>Обед</u></b>						
6	Суп картофельный с клецками	150	3.54	3.58	0.12	38.1
34	Тефтели мясные с рисом	50	2.03	1.49	1.15	31.4
40	Капуста тушеная	110	1.99	3.71	9.49	74.00
44	Кисель из сока фруктового	150	0.2	0.09	23.15	89.70
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.9	6.35	13.62	126.00
			<b>11.66</b>	<b>15,22</b>	<b>47.53</b>	<b>359.2</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
25	Запеканка из творога со сгущенным молоком	60	8.77	6.025	8.57	123.5
55	Молоко кипяченое	150	2.0	1.66	3.13	35.33
			<b>10.77</b>	<b>7.68</b>	<b>11.7</b>	<b>158.83</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>26.43</b>	<b>32.25</b>	<b>103.9</b>	<b>908.21</b>

## Меню приготавливаемых блюд

**День: 3. среда**

Неделя: первая

Возрастная категория:

**Ранний возраст**

Стр. сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
26	Ленивые вареники с маслом	60	5.83	5.14	11.89	117.00
48	Какао с молоком	150	2.37	2.19	14.51	88.3
			<b>8.2</b>	<b>7.33</b>	<b>26.4</b>	<b>205.3</b>
<b>2-й завтрак</b>						
8	Сок яблочный	150	0.60		9.95	64.00
<b>Обед</b>						
62	Рассольник ленинградский	150	0.93	2.55	8.46	60.87
31	Печень по строгоновски	60	6.83	8.27	6.93	111.3
13	Каша гречневая рассыпчатая	110	3.05	4.49	19.26	119.00
57	Компот из свежих яблок	150	1.10	0.55	15.16	71.05
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.9	1,35	13,62	126,00
			<b>19.26</b>	<b>22.21</b>	<b>59.14</b>	<b>499.05</b>
<b>Полдник</b>						
16	Каша молочная пшеничная	150	3.99	5.05	32.37	191.00
46	Чай с лимоном	150	0.11	0,01	9.2	21.00
53	Бутерброд с маслом	40/10	0.04	4.12	0.04	137.40
			<b>4.14</b>	<b>9,18</b>	<b>41.61</b>	<b>349.4</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>32.2</b>	<b>38.72</b>	<b>137.1</b>	<b>1117.75</b>

## Меню приготавливаемых блюд

**День: 4. четверг**

Неделя: первая

Возрастная категория:

### Ранний возраст

Стр. сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>						
18	Каша молочная геркулесовая	150	6.18	6.85	29.12	203.00
3	Чай с лимоном	150	0.11	0.01	9.2	21.00
45	Бутерброд с маслом	40/10	0.04	4.12	0.04	137.40
			<b>8.31</b>	<b>9.59</b>	<b>13.13</b>	<b>407.7</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
63	Яблоки	100	0.40	0.04	9.80	44.00
<b><u>Обед</u></b>						
5	Борщ со сметаной	150	1.3	3.82	5,68	57.00
29	Котлеты рыбные	60	7.98	4.72	3.12	87.00
59	Пюре картофельное с морковью	110	3.17	5.13	20.02	139.00
43	Компот из сухофруктов	150	0.12	10.2	19,80	71.05
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	3.9	6.35	13.62	126.00
61	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	14.62	136.00
			<b>17.23</b>	<b>33.24</b>	<b>71.75</b>	<b>440.84</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
18	Вареное яйцо	35	5.08	4.60	0.3	62.3
47	Кабачковая икра	150	0.04	0,01	7.36	34.78
53	Чай с сахаром	30	6.45	8.45	19,39	180.20
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	1.45	0.55	6.31	58.00
65	вафли	30	4.0	5.0	10.0	35.00
			<b>13.02</b>	<b>18.61</b>	<b>43.36</b>	<b>370.28</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>42.99</b>	<b>61.21</b>	<b>155.2</b>	<b>1212.77</b>

## Меню приготавливаемых блюд

**День: 5. пятница**

Неделя: первая

Возрастная категория:

**Ранний возраст**

Стр. сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>						
12	Суп молочный с макаронными изделиями	150	7.12	6.25	23.24	172.00
45	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	7.36	34.78
53	Бутерброд с маслом	40/10	0.04	4.12	0.04	137.40
			<b>7.2</b>	<b>10.38</b>	<b>30.64</b>	<b>344.18</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
8	Сок яблочный	150	0,60		9.95	64.00
<b><u>Обед</u></b>						
23	Суп гороховый с гречками	150	2.0	3.0	9.3	59.4
39	Рагу овощное с мясом курицы	110	4.89	7.2	14.3	130,00
44	Кисель из сока фруктового	150	0,2	0.09	23.15	89.70
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,9	6.35	13.62	126.00
			<b>10.99</b>	<b>26.75</b>	<b>60.37</b>	<b>405.1</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
52	Пирожок с повидлом	60	4.62	8.02	40.10	256.00
50	кефир	150	3.46	3.35	17.34	110.20
			<b>8.08</b>	<b>11.37</b>	<b>57.44</b>	<b>366.2</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>26.87</b>	<b>48.5</b>	<b>158.4</b>	<b>1179.48</b>

## Меню приготавливаемых блюд

**День: 6. понедельник**

Неделя: вторая

Возрастная категория:

**Ранний возраст**

Стр. сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>						
21	Макароны отварные маслом	100	9.29	10.01	22.71	218.00
48	Какао с молоком	150	2.37	2.19	14.51	88.3
65	вафли	30	4.0	2.0	38.0	73.00
			<b>15.66</b>	<b>14.2</b>	<b>75.22</b>	<b>379.3</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
8	Сок яблочный	150	0,60	-	9,95	64.00
<b><u>Обед</u></b>						
5	Борщ со сметаной	150	1.3	3.82	5.68	57.00
38	Плов из мяса курицы	110	15.25	14.19	32.89	223.00
43	Компот из сухофруктов	150	0,12	10.2	19.80	71.05
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,9	6.35	13.62	126.00
			<b>20.57</b>	<b>34.56</b>	<b>71.99</b>	<b>477.05</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
13	Каша молочная гречневая	150	6.36	4.52	32.84	210.55
46	Чай с лимоном	150	0,11	0,01	9.2	21.00
53	Бутерброд с маслом	40/10	0.04	4.12	0.04	137.40
			<b>6.51</b>	<b>8.65</b>	<b>42.08</b>	<b>368.95</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>43.34</b>	<b>57.41</b>	<b>199.24</b>	<b>1289.3</b>

Меню приготавливаемых блюд

**День: 7. вторник**

Неделя: вторая

Возрастная категория:

**Ранний возраст**

Стр. сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>						
17	Каша молочная манная	150	3.52	4.82	27.52	174.00
45	Чай с сахаром	150	0.04	0,01	7.36	34.78
53	Бутерброд с сыром	40/10	0.04	4.12	0.04	137.40
			<b>3.6</b>	<b>8.95</b>	<b>34.92</b>	<b>346.18</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
42	Яблоки	100	0.40	0.40	9,80	44.00
<b><u>Обед</u></b>						
4	Свекольник	150	2.01	4.00	13.10	107.65
32	Котлета мясная из говядины	60	12.44	7.24	11.56	163.00
40	Капуста тушенная	110	1.99	3.71	9.49	74.00
44	Кисель из сока фруктового	150	0.2	0.09	9.49	89.70
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.9	6.35	13.62	126.00
			<b>20.83</b>	<b>20.79</b>	<b>69.52</b>	<b>562.7</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
27	Оладьи из творога	60	6.99	4.85	11.21	116.5
55	Молоко кипяченое	150	2.0	1.66	3.13	35.33
			<b>8.99</b>	<b>6.51</b>	<b>14.34</b>	<b>151.83</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>33.82</b>	<b>36.65</b>	<b>128.58</b>	<b>1104.71</b>

## Меню приготавливаемых блюд

**День: 8. среда**

Неделя: вторая

Возрастная категория:

**Ранний возраст**

Стр. сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>						
26	Ленивые вареники	60	5.83	5.14	11.89	117.00
47	Кофейный напиток с молоком	150	1.85	1.41	13.36	81.00
			<b>7.68</b>	<b>6.55</b>	<b>25.25</b>	<b>198.00</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
8	Сок яблочный	150	0.60		9.95	64.00
<b><u>Обед</u></b>						
22	Суп вермишелевый	150	2,5	2.43	16.17	99.7
30	Ленивые голубцы	110	16.20	13.28	11.03	228.00
57	Компот из свежих яблок	150	1.10	0.55	15.16	71.05
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	3.9	6.35	13.62	126.00
			<b>23.35</b>	<b>22.61</b>	<b>55.98</b>	<b>524.75</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
16	Каша молочная пшенная	150	3.99	5.05	32.37	191.00
45	Чай с сахаром	150	0.04	0,01	7.36	34.78
53	Бутерброд с маслом	40/10	0.04	4.12	0.04	137.40
			<b>4.07</b>	<b>9.18</b>	<b>39.77</b>	<b>363.18</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>35.7</b>	<b>38.34</b>	<b>130.95</b>	<b>1149.93</b>

Меню приготавливаемых блюд

День: 9. четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория:

**Ранний возраст**

Стр. сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>						
18	Каша молочная геркулесовая	150	6.18	6.85	29.12	203.00
46	Чай с лимоном	150	0,11	0,01	9.2	21.00
53	Бутерброд с маслом	40/10	0.04	4.12	0.04	137.40
			<b>6,33</b>	<b>10.98</b>	<b>38.36</b>	<b>361.4</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
42	бананы	100	1.50	0.50	8.00	95.00
<b><u>Обед</u></b>						
5	Борщ со сметаной	150	1.3	3.82	5.68	57.00
28	Рыба тушеная с овощами	60	5.74	2.89	1.54	55.00
37	Пюре картофельное	150	3,40	53.35	20.52	152.5
43	Компот из сухофруктов	150	0.12	10.2	19.80	71.05
1	Хлеб ржано- пшеничный	40	3.9	6.35	13.62	126.00
			<b>15.17</b>	<b>79.69</b>	<b>62,89</b>	<b>498,41</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
33	Омлет	60	3.9	5.7	8.3	75.00
3	Икра кабачковая	30	1.45	6.12	5.15	92.15
46	Кисель из сока фруктового	150	0.2	0.09	23.15	89.70
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	1.45	0.55	6.31	58.00
64	Печенье	20	4.0	5.0	10.0	35.00
			<b>11.00</b>	<b>17.46</b>	<b>52.91</b>	<b>349.85</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>34.00</b>	<b>108.57</b>	<b>164.58</b>	<b>1314.73</b>

Меню приготавливаемых блюд

День: 10 пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория:

**Ранний возраст**

Стр. сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>						
12	Суп молочный с макаронными изделиями	150	7.12	6.25	23.24	172.00
45	Чай с сахаром	150	0.04	0,01	7.36	34.78
53	Бутерброд с маслом	40/10	0.04	4.12	0.04	137.40
			<b>7.2</b>	<b>10.38</b>	<b>30.64</b>	<b>344.18</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
8	Сок яблочный	150	0.60		9.95	64.00
<b><u>Обед</u></b>						
7	Суп крестьянский	150	3.1	3.2	15.42	120.3
39	Рагу овощное с мясом курицы	110	4.89	7.2	14.3	130,00
44	Кисель из сока фруктового	150	0,2	0.09	23.15	89.70
1	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.9	6.35	13.62	126.00
			<b>12.09</b>	<b>16.84</b>	<b>66.49</b>	<b>466.00</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
51	Домашняя булка	60	3,64	6.26	26.96	178.00
55	Молоко кипяченое	150	2.0	1.66	3.13	35.33
			<b>7.1</b>	<b>11.18</b>	<b>58.53</b>	<b>370.33</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>29.04</b>	<b>38.4</b>	<b>165.61</b>	<b>1244.51</b>

Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ  
 «Детский сад с. Кустовое»  
 Ширяева Н.Н.  
 Приказ № 11 от 09.01.2024г.

### Меню приготавливаемых блюд

**День: 1 Понедельник**

Неделя: первая

Возрастная категория

### Старший возраст

Стр. сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>						
20	Макаронные изделия отварные с маслом	130	2.85	2.41	14.36	112.00
47	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91.00
9	печенье	30	5.0	3.0	77.0	147.00
			<b>10.7</b>	<b>7.82</b>	<b>105.72</b>	<b>350.00</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
	Сок яблочный	150	0.60	-	9.95	64.00
<b><u>Обед</u></b>						
5	Борщ со сметаной	200	1,7	4.82	6.68	77.00
36	Жаркое по- домашнему	150	11.37	7.37	20.88	195.00
43	Компот из сухофруктов	180	0,14	10.9	21.89	89.09
1	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,9	7.55	14.62	136.00
			<b>18.11</b>	<b>24.64</b>	<b>64.02</b>	<b>497.09</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
15	Каша молочная рисовая	200	10.06	11.34	41.26	307.00
46	Чай с лимоном	180	0.12	0,02	10.20	41.00
53	Бутерброд с маслом	40/10	0.04	4.12	0.04	137.40
			<b>10.22</b>	<b>15.48</b>	<b>51.5</b>	<b>385.4</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>39.63</b>	<b>47.94</b>	<b>231.1</b>	<b>1296.4</b>

## Меню приготавливаемых блюд

**День: 2 Вторник**

Неделя: первая

Возрастная категория

### Старший возраст

Стр. сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>						
17	Каша молочная манная	200	5.52	5.92	29.63	194.00
45	Чай с сахаром	180	0.06	0,02	9.46	37.89
54	Бутерброд с сыром	40/10	6.45	8.45	19,39	180.20
			<b>5.62</b>	<b>10.06</b>	<b>39.13</b>	<b>369.29</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
42	Яблоки	100	0.40	0.40	9.80	44.00
<b><u>Обед</u></b>						
6	Суп картофельный с клецками	200	3.64	3.68	0.14	48.2
34	Тефтели мясные с рисом	70	4.03	1.69	1.25	36.4
40	Капуста тушеная	150	3.98	7.42	18.98	158.00
44	Кисель из сока фруктового	180	0.4	0.018	25.24	102.72
1	Хлеб ржано-пшеничные	60	4.9	7.55	25.24	136.00
			<b>16.95</b>	<b>20.35</b>	<b>60.23</b>	<b>481.32</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
25	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	19.4	12.2	15.9	260,1
55	Молоко кипяченое	180	3.0	2.5	4.7	53.00
			<b>22,4</b>	<b>14.7</b>	<b>20.6</b>	<b>313.1</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>45.37</b>	<b>45.51</b>	<b>138.3</b>	<b>129.76</b>

## Меню приготавливаемых блюд

**День: 3 Среда**

Неделя: первая

Возрастная категория

**Старший возраст**

Стр. сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>						
26	Ленивые вареники	100	11.66	10.29	23.78	234.00
48	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107.00
			<b>15.33</b>	<b>13.48</b>	<b>39.6</b>	<b>341.00</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
8	Сок яблочный	150	0.60		9.95	64.00
<b><u>Обед</u></b>						
62	Рассольник ленинградский	200	1.99	5.11	16.92	121.75
31	Печень по строгоновски	70	12.3	17.7	3.49	182.5
13	Каша гречневая рассыпчатая	130	4.05	5.69	20.36	149.00
43	Компот из свежих яблок	180	1.10	0.70	26.15	99.22
1	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.9	7.55	14.62	136.00
			<b>25.79</b>	<b>29.92</b>	<b>67.04</b>	<b>617.75</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
16	Каша молочная пшенная	200	5.37	5.56	43.18	244.00
46	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10.20	41.00
53	Бутерброд с маслом	40/10	0.04	4.12	0.04	137.40
			<b>5.53</b>	<b>9.7</b>	<b>53.42</b>	<b>422.4</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>47.25</b>	<b>53.09</b>	<b>134.52</b>	<b>1445.15</b>

Меню приготавливаемых блюд

**День: 4 Четверг**

Неделя: первая

Возрастная категория

**Старший возраст**

Стр. сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>						
18	Каша молочная геркулесовая	200	8.14	9.68	38.39	273.00
47	Чай с лимоном	180	0.11	0.01	9.2	21.00
53	Бутерброд с маслом	40/10	0.04	4.12	0.04	137.40
			<b>8.31</b>	<b>9,59</b>	<b>13.13</b>	<b>407.7</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
42	Яблоки	100	0,40	0.04	9.80	44.00
<b><u>Обед</u></b>						
5	Борщ со сметаной	200	1.7	4.82	6.68	77.00
29	Котлеты рыбные	70	10.59	6.47	4.17	117.00
59	Пюре картофельное с морковью	150	3.32	6.25	22.01	142.00
43	Компот из сухофруктов	180	0.14	10.9	21.89	89.09
1	Хлеб ржано- пшеничный	60	4.9	7.55	14.62	136.00
2	Салат из свеклы	60	0,71	3,04	4.18	46.95
			<b>20.99</b>	<b>36.17</b>	<b>76.79</b>	<b>593.84</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
24	Вареное яйцо	40	5.32	4,66	0.3	62.8
3	Кабачковая икра	35	1.52	7.12	6.16	95.2
54	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	7.36	34.78
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	4.9	7.55	14.62	136.00
65	вафли	30	2.92	3.33	7.75	118.00
			<b>14.65</b>	<b>18.15</b>	<b>67.24</b>	<b>446.78</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>45.45</b>	<b>64.41</b>	<b>165.16</b>	<b>1518.18</b>

Меню приготавливаемых блюд

День: 5 пятница

Неделя: первая

Возрастная категория

**Старший возраст**

Стр. сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>						
12	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6.51	23.54	182.00
45	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.46	37.89
53	Бутерброд с маслом	40/10	0.04	4.12	0.04	137.40
			<b>7.28</b>	<b>10.65</b>	<b>33.04</b>	<b>357.29</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
8	Сок яблочный	150	0.60		9.95	64.00
<b><u>Обед</u></b>						
23	Суп гороховый с гречками	200	3.0	4.0	11.30	118.50
39	Рагу овощное с мясом курицы	150	8.5	18.4	27.9	260.00
44	Кисель из сока фруктового	180	0,4	0.018	25.24	102.72
1	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,9	7.55	14.62	136.00
			<b>16.8</b>	<b>29.96</b>	<b>81.06</b>	<b>617.22</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
52	Пирожок с повидлом	80	5.82	8.02	42.12	286.00
50	кефир	180	4.86	4.50	19.44	142.20
			<b>10.68</b>	<b>12.52</b>	<b>61.56</b>	<b>428.00</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>35.36</b>	<b>53.13</b>	<b>185,61</b>	<b>1466.51</b>

## Меню приготавливаемых блюд

**День: 6 понедельник**

Неделя: вторая

Возрастная категория

**Старший возраст**

Стр. сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>						
21	Макароны отварные с маслом	130	11.7	10.28	31.78	264.00
48	Какао с молоком на молоке	180	3.67	3.19	15.82	107.00
65	вафли	30	2.92	3.33	77.5	118.00
			<b>18.29</b>	<b>16.8</b>	<b>125.1</b>	<b>489.00</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
8	Сок яблочный	150	0.60		9.95	64.00
<b><u>Обед</u></b>						
5	Борщ со сметаной	200	1.7	4.82	6.68	77.00
38	Плов из мяса курицы	150	19.33	16.19	33.99	259.00
43	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.018	25.24	102.72
1	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.9	7.55	14.62	136.00
			<b>26.33</b>	<b>28.57</b>	<b>80.53</b>	<b>574.72</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
134	Каша молочная гречневая	200	7.46	5.61	35.84	230.45
46	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9.46	37.89
53	Бутерброд с маслом	40/10	0.04	4.12	0.04	137.40
			<b>7.56</b>	<b>9.75</b>	<b>45.34</b>	<b>405.74</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>52.78</b>	<b>55.12</b>	<b>260.92</b>	<b>1533.46</b>

## Меню приготавливаемых блюд

**День: 7. вторник**

Неделя: вторая

Возрастная категория

**Старший возраст**

Стр. сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>						
17	Каша молочная манная	200	5,52	5.92	29.63	194.00
45	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9.46	37.89
53	Бутерброд сыром	40/10	6.45	8.45	8.45	180.20
			<b>5.62</b>	<b>10.06</b>	<b>39.13</b>	<b>369.29</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
42	Яблоки	100	0,40	0.40	9.80	44.00
<b><u>Обед</u></b>						
4	Свекольник	200	2.6	3.7	12.7	119.00
32	Котлета мясная из говядины	70	13.12	9.24	12.54	183.00
40	Капуста тушенная	150	3.98	7.42	18.98	158.00
44	Кисель из сока фруктового	180	0.4	0.018	25.24	102.72
1	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.9	7.55	14.62	136.00
			<b>25.00</b>	<b>27.92</b>	<b>84.1</b>	<b>685.09</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
27	Оладьи из творога	100	13.98	9.71	22.42	233.00
55	Молоко кипяченое	180	3.0	2.5	4.7	53.00
			<b>16.98</b>	<b>12.21</b>	<b>27.12</b>	<b>286.00</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>48.00</b>	<b>50.59</b>	<b>160.15</b>	<b>1384.38</b>

## Меню приготавливаемых блюд

**День: 8.среда**

Неделя: вторая

Возрастная категория

**Старший возраст**

Стр. сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>						
26	Ленивые вареники	100	11.63	10.29	23.78	234.00
47	Кофейный напиток на молоке	180	2.85	2.41	14.36	91.00
			<b>14.48</b>	<b>12.7</b>	<b>38.14</b>	<b>325.00</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
8	Сок яблочный	150	0.60		9.95	64.00
<b><u>Обед</u></b>						
22	Суп вермишелевый	200	2.68	2.83	17.14	104.70
30	Ленивые голубцы	150	21.71	16.55	15.02	269.00
43	Компот из свежих яблок	180	1.10	0.70	26.15	99.22
1	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.9	7.55	14.62	136.00
			<b>29.43</b>	<b>37.83</b>	<b>68.67</b>	<b>598.79</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
16	Каша молочная пшенная	200	5.37	5.56	43.18	244.00
45	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.46	37.89
53	Бутерброд с маслом	40/10	0.04	4.12	0.04	137.40
			<b>5.47</b>	<b>9.7</b>	<b>57.53</b>	<b>470.4</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>52.59</b>	<b>61.85</b>	<b>174.29</b>	<b>1458.19</b>

Меню приготавливаемых блюд

День: 9.четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория

**Старший возраст**

Стр. сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>						
18	Каша молочная геркулесовая	200	8.14	9.68	38.39	273.00
46	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10.20	41.00
53	Бутерброд с маслом	40/10	0.04	4.12	0.04	137.40
			<b>8.3</b>	<b>13.82</b>	<b>48.63</b>	<b>451.4</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
42	бананы	100	1.50	0.50	8.00	95.00
<b><u>Обед</u></b>						
5	Борщ со сметаной	200	1.7	3.04	6.68	77.00
28	Рыба тушеная с овощами	70	7.66	4.82	2.20	74.00
37	Пюре картофельное	150	4,35	3.85	22.64	158.3
43	Компот из сухофруктов	180	0,14	10.9	21.89	89.09
1	Хлеб ржано- пшеничный	60	4,9	7.55	14.62	136.00
			<b>19.29</b>	<b>86.62</b>	<b>69,76</b>	<b>581,34</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
33	Омлет на натуральном молоке	70	18.10	30.80	2,40	268.00
3	Икра кабачковая	35	1.52	7.12	6.16	95.20
44	Кисель из сока фруктового	180	0.4	0.018	25.24	102,72
1	Хлеб ржано- пшеничный	30	4.9	7.55	14.62	136.00
64	Печенье	30	2.92	3.33	7.75	118.00
			<b>27.48</b>	<b>48.81</b>	<b>125.92</b>	<b>427.88</b>
<b>ИТОГО</b>			<b>56.74</b>	<b>149.71</b>	<b>254.76</b>	<b>1485.78</b>

Примерное циклическое меню

День: 10.пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория

**Старший возраст**

Стр. сборника	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b><u>Завтрак</u></b>						
12	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7.18	6.50	23.54	182.00
45	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.46	37.89
53	Бутерброд с маслом	40/10	0.04	4.12	0.04	137.40
			<b>7.28</b>	<b>10.64</b>	<b>33.04</b>	<b>357.29</b>
<b><u>2-й завтрак</u></b>						
8	Сок яблочный	150	0.60		9.95	64.00
<b><u>Обед</u></b>						
7	Суп крестьянский	200	4.2	4.8	19.00	132.5
39	Рагу овощное с мясом курицы	150	8.5	18.4	27.9	260.00
44	Кисель из сока фруктового	180	0,4	0.018	25.24	102.72
1	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.9	7.55	14.62	136.00
			<b>18.00</b>	<b>30.76</b>	<b>86.76</b>	<b>631.22</b>
<b><u>Полдник</u></b>						
51	Домашняя булка	80	3.64	6.26	26.96	178.00
55	Молоко кипяченое	180	3.0	2.5	4.7	53.00
			<b>8.5</b>	<b>10.76</b>	<b>46.4</b>	<b>320.00</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>34.38</b>	<b>52.16</b>	<b>176,15</b>	<b>1372.51</b>