|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮЗаведующая МДОУ детского сада«Теремок»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Т. Краева«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г. |

**Примерное двухнедельное меню**

 **МДОУ детский сад «Теремок»**

**(возрастная категория от 3 до 7 лет)**

 **2017-2018 гг.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая****Ценность,****(ккал)** | **Витамин****«С» (мг)** | **№ рецептуры** |
| **Белки,****г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** |
| **Первая неделя** |
| **День первый** |
| **Завтрак 1** | Сыр порционно | 12 | 1,7 | 2,1 | 0 | 27 | 0,08 | № 23-1997 г. |
| Каша молочная гречневая вязкая  | 200 | 6,2 | 3,4 | 23,4 | 152 | 1,4 | № 40-2010 г. |
| Какао на молоке с сахаром | 200 | 5,4 | 4,4 | 23,5 | 158 | 2,0 | № 100-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 40 | 2,4 | 1,2 | 20,6 | 94 | 0 | –– |
| **Завтрак 2** | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 98 | 4,0 | –– |
| **Обед** | Щи из свежей капусты с мясом и сметаной | 250/15/10 | 6,2 | 6,9 | 5,9 | 118 | 20,1 | № 5-2010 г. |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 50/30 | 15,3 | 7,5 | 6,8 | 159 | 4,4 | № 48-2010 г |
| Рис отварной порционно | 130 | 3,1 | 3,8 | 25,2 | 169 | 0 | № 73-2010 г |
| Компот из кураги с сахаром, вит. «С» | 200 | 0,4 | 0 | 30,0 | 130 | 0,8 | № 702-1997 г. |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 47 | 0 | –– |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0 | –– |
| **Уплотнённый****полдник** | Помидор свежий порционно | 50 | 0,5 | 0,1 | 1,8 | 38 | 12,5 | –– |
| Запеканка картофельная | 180 | 15,0 | 16,0 | 18,7 | 302 | 3,4 | № 66-2010 г. |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5,0 | 64 | 0 | № 96-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 47 | 0 | –– |
| Кондитерское изделие | 45 | 2,8 | 7,5 | 30,7 | 202 | 0 | –– |
| **Итого за первый день:** |  | **65,9** | **54,8** | **250,2** | **1892** | **48,7** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая****Ценность,****(ккал)** | **Витамин****«С» (мг)** | **№ рецептуры** |
| **Белки,****г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** |
| **Первая неделя** |
| **День второй** |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное порционно | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | № 22-1997 г. |
| Каша молочная ячневая жидкая  | 200 | 5,6 | 3,4 | 22,6 | 144 | 1,6 | № 36-2010 г. |
| Кофейный напиток на молоке с сахаром | 200 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 2,2 | № 98-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0 | –– |
| **Завтрак 2** | Напиток кисломолочный | 200 | 5,4 | 5,0 | 21,6 | 158 | 0,6 | № 3-2010 г. |
| **Обед** | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,9 | 3,0 | 4,6 | 49 | 16,2 | –– |
| Рассольник ленинградский с мясом и сметаной | 250/15/10 | 6,5 | 6,9 | 13,9 | 191 | 7,6 | № 8-2010 г. |
| Жаркое по-домашнему | 180 | 12,8 | 17,3 | 16,9 | 286 | 9,5 | № 57-2010 г. |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5,0 | 64 | 0 | № 96-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 47 | 0 | –– |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0 | –– |
| **Уплотнённый****полдник** | Огурец свежий порционно | 50 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 22 | 5,0 | –– |
| Голубцы ленивые | 180 | 16,2 | 20,3 | 14,0 | 304 | 21,8 | № 306-2008 г. |
| Компот из свежих фруктов с сахаром | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 114 | 0,8 | № 90-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0 | –– |
| **Итого за второй день:** |  | **60,6** | **71,2** | **213,9** | **1839** | **65,3** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая****Ценность,****(ккал)** | **Витамин****«С» (мг)** | **№ рецептуры** |
| **Белки,****г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** |
| **Первая неделя** |
| **День третий** |
| **Завтрак 1** | Сыр порционно | 12 | 1,7 | 2,1 | 0 | 27 | 0,08 | № 23-1997 г. |
| Каша молочная пшеничная жидкая  | 200 | 5,4 | 3,0 | 22,6 | 138 | 1,4 | № 35-2010 г. |
| Какао на молоке с сахаром | 200 | 5,4 | 4,4 | 23,5 | 158 | 2,0 | № 100-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 40 | 2,4 | 1,2 | 20,6 | 94 | 0 | –– |
| **Завтрак 2** | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 98 | 4,0 | ­­­­­­­­­­­­­­–– |
| **Обед** | Борщ с мясом и сметаной | 250/15/10 | 5,7 | 6,6 | 6,9 | 152 | 10,0 | № 6-2010 г. |
| Гуляш мясной | 50/30 | 23,3 | 26,2 | 4,1 | 210 | 1,1 | № 55-2010 г. |
| Макароны отварные порционно | 150 | 5,4 | 4,2 | 29,5 | 185 | 0 | № 75-2010 г. |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5,0 | 64 | 0 | № 96-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 47 | 0 | –– |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0 | –– |
| **Уплотнённый****полдник** | Винегрет овощной | 180 | 2,5 | 18,3 | 12,9 | 243 | 16,4 | № 3-2010 г. |
| Компот из изюма с сахаром, вит. «С» | 200 | 0,4 | 0 | 30,0 | 130 | 0,8 | № 702-1997 г. |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный  | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 47 | 0 | –– |
| Кондитерское изделие | 35 | 2,2 | 5,8 | 23,9 | 157 | 0 | –– |
| **Итого за третий день:** |  | **60,3** | **73,7** | **237,6** | **1837** | **35,8** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая****Ценность,****(ккал)** | **Витамин****«С» (мг)** | **№ рецептуры** |
| **Белки,****г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** |
| **Первая неделя** |
| **День четвертый** |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное порционно | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | № 22-1997 г. |
| Каша молочная манная жидкая  | 200 | 5,2 | 3,0 | 23,3 | 140 | 1,4 | № 31-2010 г. |
| Кофейный напиток на молоке с сахаром | 200 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 2,2 | № 98-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0 | –– |
| **Завтрак 2** | Фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 20,0 | –– |
| **Обед** | Икра свекольная | 60 | 0,8 | 3,7 | 3,4 | 59 | 2,2 | № 5-2010 г. |
| Щи с мясом и сметаной | 250/15/10 | 6,2 | 6,9 | 5,9 | 118 | 20,1 | № 7-2010 г. |
| Рыба запеченная порционно | 80 | 12,7 | 3,7 | 2,3 | 92 | 0,6 | № 57-2010 г. |
| Картофельное пюре | 150 | 3,3 | 4,6 | 11,7 | 128 | 4,6 | № 78-2010 г. |
| Компот из свежих фруктов с сахаром | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 114 | 0,8 | № 90-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 47 | 0 | –– |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0 | –– |
| **Уплотнённый****полдник** | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 150/15 | 26,1 | 16,2 | 23,7 | 360 | 0,6 | № 46-2010 г. |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5,0 | 64 | 0 | № 96-2010 г. |
| Булочка сдобная | 70 | 5,6 | 3,4 | 34,1 | 206 | 0 | № 104-2010 г. |
| **Итого за четвертый день:** |  | **71,3** | **56,6** | **226,1** | **1812** | **52,5** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая****Ценность,****(ккал)** | **Витамин****«С» (мг)** | **№ рецептуры** |
| **Белки,****г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** |
| **Первая неделя** |
| **День пятый** |
| **Завтрак 1** | Сыр порционно | 12 | 1,7 | 2,1 | 0 | 27 | 0,08 | № 23-1997 г. |
| Каша молочная «Дружба» жидкая  | 200 | 6,6 | 3,4 | 33,6 | 192 | 1,4 | № 38-2010 г. |
| Какао на молоке с сахаром | 200 | 5,4 | 4,4 | 23,5 | 158 | 2,0 | № 100-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0 | –– |
| **Завтрак 2** | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 98 | 4,0 | ­­­­­­­­­­­­­­–– |
| **Обед** | Огурец свежий порционно | 50 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 22 | 5,0 | –– |
| Суп картофельный с бобовыми | 250/15 | 7,1 | 5,4 | 22,4 | 207 | 6,1 | № 10-2010 г. |
| Рагу с курой | 180 | 19,9 | 32,5 | 7,9 | 420 | 0,1 | № 69-2010 г. |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5,0 | 64 | 0 | № 96-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 47 | 0 | –– |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0 | –– |
| **Уплотнённый****полдник** | Омлет натуральный | 100 | 10,0 | 12,0 | 2,0 | 155 | 0,2 | № 43-2010 г. |
| Компот из кураги с сахаром, вит. «С» | 200 | 0,4 | 0 | 30,0 | 130 | 0,8 | № 702-1997 г. |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный  | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0 | –– |
| Пирог печеный с яблоками | 80 | 4,6 | 5,0 | 33,0 | 213 | 0,7 | № 114-2010 г. |
| **Итого за пятый день:** |  | **64,8** | **68,0** | **239,0** | **1960** | **20,4** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая****Ценность,****(ккал)** | **Витамин****«С» (мг)** | **№ рецептуры** |
| **Белки,****г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** |
| **Вторая неделя** |
| **День первый** |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное порционно | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | № 22-1997 г. |
| Вермишель молочная  | 200 | 6,2 | 5,4 | 20,0 | 158 | 0,1 | № 14-2010 г. |
| Кофейный напиток на молоке с сахаром | 200 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 2,2 | № 98-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0 | –– |
| **Завтрак 2** | Фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 20,0 | –– |
| **Обед** | Огурец свежий порционно | 50 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 22 | 5,0 | –– |
| Свекольник со сметаной | 250/10 | 3,5 | 4,2 | 11,2 | 113 | 2,0 | № 193/3-94 г. |
| Плов | 180 | 38,8 | 17,7 | 36,7 | 364 | 3,2 | № 58-2010 г. |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5,0 | 64 | 0 | № 96-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 47 | 0 | –– |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0 | –– |
| **Уплотнённый****полдник** | Помидор свежий порционно | 50 | 0,5 | 0,1 | 1,8 | 38 | 2,5 | –– |
| Голубцы ленивые | 180 | 16,2 | 20,3 | 14,0 | 304 | 21,8 | № 306-2008 г. |
| Компот из свежих фруктов с сахаром | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 114 | 0,8 | № 90-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0 | –– |
| Кондитерское изделие | 35 | 2,2 | 5,8 | 23,9 | 157 | 0 | –– |
| **Итого за первый день:** |  | **71,4** | **68,1** | **252,3** | **1935** | **57,6** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая****Ценность,****(ккал)** | **Витамин****«С» (мг)** | **№ рецептуры** |
| **Белки,****г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** |
| **Вторая неделя** |
| **День второй** |
| **Завтрак 1** | Сыр порционно | 12 | 1,7 | 2,1 | 0 | 27 | 0,08 | № 23-1997 г. |
| Каша молочная кукурузная жидкая  | 200 | 5,4 | 3,0 | 28,0 | 160 | 1,4 | № 37-2010 г. |
| Какао на молоке с сахаром | 200 | 5,4 | 4,4 | 23,5 | 158 | 2,0 | № 100-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0 | –– |
| **Завтрак 2** | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 98 | 4,0 | ­­­­­­­­­­­­­­–– |
| **Обед** | Суп из овощей с мясом | 250/20 | 3,0 | 2,2 | 12,2 | 75 | 10,8 | № 12-2010 г. |
| Гуляш мясной | 50/30 | 23,3 | 26,2 | 4,1 | 210 | 1,1 | № 55-2010 г. |
| Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 6,8 | 4,8 | 30,2 | 192 | 0 | № 74-2010 г. |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5,0 | 64 | 0 | № 96-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0 | –– |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0 | –– |
| **Уплотнённый****полдник** | Икра свекольная | 60 | 0,8 | 3,7 | 3,4 | 59 | 2,2 | № 5-2010 г. |
| Картофельное пюре | 150 | 3,3 | 4,6 | 11,7 | 128 | 4,6 | № 78-2010 г. |
| Компот из изюма с сахаром, вит. «С» | 200 | 0,4 | 0 | 30,0 | 130 | 0,8 | № 702-1997 г. |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный  | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 47 | 0 | –– |
| Пирог печеный с капустой | 70 | 4,6 | 6,5 | 20,7 | 208 | 0,06 | № 113-2010 г. |
| **Итого за второй день:** |  | **63,0** | **61,0** | **248,0** | **1783** | **26,7** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая****Ценность,****(ккал)** | **Витамин****«С» (мг)** | **№ рецептуры** |
| **Белки,****г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** |
| **Вторая неделя** |
| **День третий** |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное порционно | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | № 22-1997 г. |
| Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая  | 200 | 5,6 | 4,0 | 21,4 | 144 | 1,4 | № 34-2010 г. |
| Кофейный напиток на молоке с сахаром | 200 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 2,2 | № 98-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0 | –– |
| **Завтрак 2** | Напиток кисломолочный | 200 | 5,4 | 5,0 | 21,6 | 158 | 0,6 | № 3-2010 г. |
| **Обед** | Борщ с мясом и сметаной | 250/15/10 | 5,7 | 6,6 | 6,9 | 152 | 10,0 | № 6-2010 г. |
| Котлета мясная | 70 | 9,2 | 9,2 | 11,6 | 195 | 0,7 | № 59-2010 г. |
| Макароны отварные порционно | 150 | 5,4 | 4,2 | 29,5 | 185 | 0 | № 75-2010 г. |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5,0 | 64 | 0 | № 96-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 47 | 0 | –– |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0 | –– |
| **Уплотнённый****полдник** | Винегрет овощной | 180 | 2,5 | 18,3 | 12,9 | 243 | 16,4 | № 3-2010 г. |
| Компот из свежих фруктов с сахаром, вит. «С» | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 114 | 0,8 | № 90-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный  | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 47 | 0 | –– |
| Кондитерское изделие | 35 | 2,2 | 5,8 | 23,9 | 157 | 0 | –– |
| **Итого за третий день:** |  | **48,0** | **68,0** | **240,5** | **1896** | **32,1** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая****Ценность,****(ккал)** | **Витамин****«С» (мг)** | **№ рецептуры** |
| **Белки,****г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** |
| **Вторая неделя** |
| **День четвертый** |
| **Завтрак 1** | Сыр порционно | 12 | 1,7 | 2,1 | 0 | 27 | 0,08 | № 23-1997 г. |
| Каша молочная пшенная жидкая  | 200 | 6,2 | 3,6 | 25,8 | 160 | 1,4 | № 32-2010 г. |
| Какао на молоке с сахаром | 200 | 5,4 | 4,4 | 23,5 | 158 | 2,0 | № 100-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 40 | 2,4 | 1,2 | 20,6 | 94 | 0 | –– |
| **Завтрак 2** | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 98 | 4,0 | ­­­­­­­­­­­­­­–– |
| **Обед** | Помидор свежий порционно | 50 | 0,5 | 0,1 | 1,8 | 38 | 2,5 | –– |
| Суп картофельный с мясом | 250/15 | 3,5 | 2,7 | 16,0 | 120 | 12,0 | № 9-2010 г. |
| Котлета рыбная | 80 | 11,1 | 1,7 | 7,6 | 86 | 0,3 | № 51-2010 г. |
| Капуста тушеная | 150 | 3,0 | 4,0 | 8,2 | 119 | 25,7 | № 82-2010 г. |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5,0 | 64 | 0 | № 96-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0 | –– |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0 | –– |
| **Уплотнённый****полдник** | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 150/15 | 26,1 | 16,2 | 23,7 | 360 | 0,6 | № 46-2010 г. |
| Компот из кураги с сахаром, вит. «С» | 200 | 0,4 | 0 | 30,0 | 130 | 0,8 | № 702-1997 г. |
| Кондитерское изделие | 45 | 2,8 | 7,5 | 30,7 | 202 | 0 | –– |
| **Итого за четвертый день:** |  | **68,4** | **45,1** | **246,3** | **1813** | **49,4** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход****блюда** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая****Ценность,****(ккал)** | **Витамин****«С» (мг)** | **№ рецептуры** |
| **Белки,****г** | **Жиры, г** | **Углеводы,****г** |
| **Вторая неделя** |
| **День пятый** |
| **Завтрак 1** | Масло сливочное порционно | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 | 0 | № 22-1997 г. |
| Каша рисовая молочная жидкая  | 200 | 5,0 | 3,0 | 27,8 | 158 | 1,4 | № 33-2010 г. |
| Кофейный напиток на молоке с сахаром | 200 | 4,8 | 3,8 | 25,6 | 158 | 2,2 | № 98-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0 | –– |
| **Завтрак 2** | Фрукт | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 20,0 | –– |
| **Обед** | Икра свекольная | 60 | 0,8 | 3,7 | 3,4 | 59 | 2,2 | № 5-2010 г. |
| Суп картофельный с рыбой | 250/20 | 3,5 | 2,7 | 16,0 | 120 | 12,0 | № 9-2010 г. |
| Рагу с курой | 180 | 19,9 | 32,5 | 7,9 | 420 | 0,1 | № 69-2010 г. |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 5,0 | 64 | 0 | № 96-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный | 20 | 1,2 | 0,6 | 10,3 | 47 | 0 | –– |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 0,5 | 17,8 | 87 | 0 | –– |
| **Уплотнённый****полдник** | Омлет натуральный | 100 | 10,0 | 12,0 | 2,0 | 155 | 0,2 | № 43-2010 г. |
| Компот из свежих фруктов с сахаром, вит. «С» | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,2 | 114 | 0,8 | № 90-2010 г. |
| Хлеб пшеничный или пшеничный йодированный  | 30 | 1,8 | 0,9 | 15,4 | 70 | 0 | –– |
| Ватрушка с творогом | 80 | 9,7 | 6,2 | 30,8 | 234 | 0,08 | № 108-2010 г. |
| **Итого за пятый день:** |  | **62,1** | **76,1** | **225,3** | **1925** | **39,0** |  |
|  | **Итого за весь период:** |  | **686,1** | **644,6** | **2589,2** | **18652** | **427,5** |  |
|  | **Среднее значение за период:** |  | **68,6** | **64,5** | **258,9** | **1865,2** | **42,75** |  |
|  | **Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности** |  | **95%** | **95%** | **95%** | **95%** |  |  |