

Утверждено:

Заведующий МБДОУ

«ШАХТЁРСКИЙ Я/С № 10»

*Т.В. Титаренко*

Приказ № *69* от *11.09.2023*



## ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

«ШАХТЁРСКИЙ ЯСЛИ-САД №10»

на 2023 – 2024 учебный год

## ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюда(г)						Энергетическая ценность, ккал		Распределение еды по калорийности в течении дня, %	
		Ясли	Сад	Белки	Жиры	Углеводы							
1	2	3	4	5	6	7	8	9					
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
М.П. Могильный Н.Р. №313	Каша гречневая со сливочным маслом	100	120	2.2	3.6	1.3	2.2	10.3	17.1	59.2	98.7	х	х
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 374	Рыба, тушенная с овощами	53	60	7.7	12.1	10.3	16.3	14.7	23.1	186.0	292.4	х	х
	Хлеб пшеничный	40	50	1.0	1.7	1.2	2.0	0.1	0.1	10.9	18.2	х	х
	Сыр твердый	4	6	0	0	2.5	4.1	0	0	22.4	37.4	х	х
	Масло сливочное	3	5	0.3	0.4	0.1	0.1	15.9	19.1	61.7	74.0	х	х
Л.Е. Курнешова Н.Р. №113	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0.3	0.4	0.1	0.1	16.2	19.4	62.6	75.1	х	х
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>421</b>	<b>11.5</b>	<b>18.2</b>	<b>15.5</b>	<b>24.8</b>	<b>57.2</b>	<b>79.6</b>	<b>402.8</b>	<b>595.8</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
М.П. Могильный Н.Р. №385	Фрукты/Сок	90/100	90/100	0.2	0.4	0.2	0.4	3.9	8.8	18.8	42.3	х	х
<b>Итого</b>		<b>90/100</b>	<b>90/100</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>3.9</b>	<b>8.8</b>	<b>18.8</b>	<b>42.3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>ОБЕД</b>													
М.П. Могильный Н.Р. №76	Рассольник «Ленинградский» на к/б со сметаной	180	200	2.0	2.6	2.6	3.4	13.2	17.6	79.9	106.6	х	х
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 63	Пюре картофельное	100	130	1.9	2.7	4.1	5.9	9.0	12.9	78.4	112.0	х	х
М.И. Снигур Н.Р. №100	Печень жареная с луком	50	70	5.5	8.2	2.3	3.5	1.7	2.5	57.2	85.8	х	х

Л.Е. Курнешова Н.Р. № 82	Икра свекольная с луком	40	50	1.6	2.2	3.5	4.7	6.1	8.2	61.3	81.8	x	x
	Хлеб пшеничный	60	70	2.4	4.5	0.3	0.6	14.6	26.8	72.6	133.1	x	x
А.И. Здобнов Н.Р. № 874	Кисель из смеси сухофруктов	150	180	0.3	0.36	0	0	72.6	87.1	96.3	115.5	x	x
<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>700</b>	<b>13.7</b>	<b>20.6</b>	<b>12.8</b>	<b>18.1</b>	<b>117.2</b>	<b>155.1</b>	<b>445.7</b>	<b>707.0</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
<b>УЖИН</b>													
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 34	Каша манная молочная	180	200	7.2	8.0	8.2	9.1	25.1	27.9	201.6	224.0	x	x
	Кондитерские изделия	12	20	1.02	3.1	0.6	1.7	3.3	10.0	23.5	70.5	x	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 45	Кофейный напиток	150	180	2.4	3.0	2.6	3.2	15.3	18.4	96.2	117.9	x	x
<b>Итого</b>		<b>342</b>	<b>400</b>	<b>13.0</b>	<b>18.6</b>	<b>11.7</b>	<b>14.6</b>	<b>63.7</b>	<b>83.1</b>	<b>393.9</b>	<b>545.5</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1362</b>	<b>1611</b>	<b>38.4</b>	<b>57.8</b>	<b>40.2</b>	<b>57.9</b>	<b>247.1</b>	<b>242.0</b>	<b>1261.2</b>	<b>1890.6</b>	<b>85</b>	<b>85</b>
<b>ВТОРНИК</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 49	Макароны отварные со сливочным маслом	60	90	2.8	4.6	3.0	5.0	15.2	25.4	100.6	167.6	x	x
М.П. Могильный Н.Р. №213	Яйцо вареное	1/2	1/2	2.5	2.5	2.3	2.3	0.14	0.14	31.5	31.5	x	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 19	Икра кабачковая	40	50	0.5	0.6	1.9	2.5	2.2	3.0	27.2	36.3	x	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 45	Кофейный напиток	150	180	0.3	0.4	0.1	0.1	15.9	19.1	61.7	74.0	x	x
	Хлеб пшеничный	40	60	1.0	1.7	1.2	2.0	0.1	0.1	10.9	18.2	x	x
	Кондитерские изделия	12	20	1.02	3.1	0.6	1.7	3.3	10.0	23.5	70.5	x	x
<b>Итого</b>		<b>327</b>	<b>425</b>	<b>6.9</b>	<b>12.5</b>	<b>8.0</b>	<b>13.6</b>	<b>36.8</b>	<b>57.7</b>	<b>239.7</b>	<b>398.1</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
М.П. Могильный	Фрукты/Сок	95/100	100/100	0.2	0.4	0.2	0.4	3.9	8.8	18.8	42.3	x	x

Н.Р. №385														
<b>Итого</b>	х	<b>95/100</b>	<b>100/100</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>3.9</b>	<b>8.8</b>	<b>18.8</b>	<b>42.3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 7	Борщ на костном бульоне со сметаной	180	250	6.7	9.3	1.1	1.5	4.1	5.8	51.8	72.0	х	х	
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 63	Пюре картофельное со сливочным маслом	120	150	13.0	16.2	10.4	13.1	18.4	23.1	224.9	281.1	х	х	
М.И. Снигур Н.Р. №76	Рулет из мяса, фаршированный яйцом и сыром	50	70	5.6	8.4	3.2	4.8	1.2	1.8	56.0	84.0	х	х	
М.П. Могильный Н.Р. №36	Икра из свеклы с солеными огурцами и зеленым горошком	30	45	11.1	13.3	2.0	2.4	5.1	6.1	33.5	40.2	х	х	
	Хлеб пшеничный	60	70	1.0	1.7	1.2	2.0	0.1	0.1	10.9	18.2	х	х	
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 40	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.5	0.5	0	0	21.8	26.1	83.4	100.1	х	х	
<b>Итог</b>		<b>590</b>	<b>765</b>	<b>37.9</b>	<b>49.4</b>	<b>17.5</b>	<b>23.8</b>	<b>50.7</b>	<b>63.0</b>	<b>460.5</b>	<b>595.6</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	
<b>УЖИН</b>														
М.И. Снигур Н.Р. 175	Сырники со сметаной	75/ 10	95/ 15	9.5	12.0	16.0	20.2	15.6	19.7	226.4	286.8	х	х	
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 35	Кисломолочный напиток	150	180	4.5	5.4	1.5	1.8	6.0	7.2	55.0	67.0	х	х	
<b>Итого</b>		<b>235</b>	<b>290</b>	<b>14.0</b>	<b>19.4</b>	<b>17.5</b>	<b>21.8</b>	<b>21.6</b>	<b>26.9</b>	<b>181.4</b>	<b>353.8</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1247</b>	<b>1580</b>	<b>59.0</b>	<b>81.7</b>	<b>43.2</b>	<b>59.6</b>	<b>113.0</b>	<b>156.4</b>	<b>900.4</b>	<b>1389.8</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	
<b>СРЕДА</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Л.Е. Курнешова Н.Р. №10	Суп молочный геркулесовый	180	200	4.3	4.8	4.6	5.1	15.2	16.8	119.1	132.4	х	х	
Л.Е. Курнешова Н.Р. №113	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0.3	0.4	0.1	0.1	15.9	19.1	61.7	74.0	х	х	
	Хлеб пшеничный	40	60	1.0	1.7	1.2	2.0	0.1	0.1	10.9	18.2	х	х	
	Сыр твердый	4	6	0	0	2.5	4.1	0	0	22.4	37.4	х	х	

	Масло сливочное	3	5	0.3	0.4	0.1	0.1	15.9	19.1	61.7	74.0	x	x
<b>Итого</b>		<b>377</b>	<b>451</b>	<b>5.9</b>	<b>7.3</b>	<b>8.5</b>	<b>11.4</b>	<b>47.1</b>	<b>55.9</b>	<b>275.8</b>	<b>336.0</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
М.П. Могильный Н.Р. №385	Фрукты/Сок	90/100	90/100	0.2	0.4	0.2	0.4	3.9	8.8	18.8	42.3	x	x
<b>Итого</b>		<b>90/100</b>	<b>90/100</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>3.9</b>	<b>8.8</b>	<b>18.8</b>	<b>42.3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>ОБЕД</b>													
Л.Е. Курнешова Н.Р. №95	Суп картофельный рыбный	180	200	7.9	11.0	7.9	11.0	15.7	21.8	162.4	225.5	x	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. №64	Рагу овощное	100	150	1.9	2.7	4.1	5.9	9.0	12.9	78.4	112.0	x	x
	Помидор консервированный	15	20	0.1	0.2	0	0	0.3	0.3	2.0	2.6	x	x
	Хлеб пшеничный	60	70	1.0	1.7	1.2	2.0	0.1	0.1	10.9	18.2	x	x
А.И. Здобнов Н.Р. № 874	Кисель из смеси сухофруктов	150	180	0.5	0.5	0	0	21.8	26.1	83.4	100.1	x	x
<b>Итого</b>		<b>505</b>	<b>620</b>	<b>11.4</b>	<b>16.1</b>	<b>13.2</b>	<b>18.9</b>	<b>46.9</b>	<b>61.2</b>	<b>337.1</b>	<b>458.4</b>	<b>42</b>	<b>43</b>
<b>УЖИН</b>													
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 47	Запеканка с творогом, рисом и изюмом	100	125	4.3	4.8	4.6	5.1	15.2	16.8	119.1	132.4	x	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. №119	Соус фруктовый	50	50	2.4	4.5	0.3	0.6	14.6	26.8	72.6	133.1	x	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 35	Кисломолочный напиток	150	180	4.5	5.4	1.5	1.8	6.0	7.2	55.0	67.0	x	x
<b>Итог</b>		<b>300</b>	<b>355</b>	<b>11.2</b>	<b>14.7</b>	<b>6.4</b>	<b>7.5</b>	<b>35.8</b>	<b>50.8</b>	<b>246.7</b>	<b>332.5</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1272</b>	<b>1516</b>	<b>28.7</b>	<b>38.5</b>	<b>28.3</b>	<b>38.2</b>	<b>133.7</b>	<b>176.7</b>	<b>878.4</b>	<b>1169.2</b>	<b>87</b>	<b>88</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
М.П. Могильный Н.Р. №313	Каша рисовая со сливочным маслом	90	105	2.2	3.7	2.5	4.2	17.0	28.4	102.7	171.1	x	x
М.И. Снигур	Печень в сметане	55	70	11.7	17.6	7.6	11.4	3.4	5.1	74.0	111.0	x	x

Стр.255													
	Помидор консервированный	15	20	0.1	0.2	0	0	0.3	0.3	2.0	2.6	x	x
	Хлеб пшеничный	40	60	1.0	1.7	1.2	2.0	0.1	0.1	10.9	18.2	x	x
	Кондитерские изделия	12	20	1.02	3.1	0.6	1.7	3.3	10.0	23.5	70.5	x	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 22	Какао с молоком	150	180	4.5	5.4	5.0	5.9	7.4	8.8	90.8	108.9	x	x
<b>Итого</b>		<b>362</b>	<b>455</b>	<b>20.5</b>	<b>31.7</b>	<b>17.5</b>	<b>25.2</b>	<b>31.5</b>	<b>52.7</b>	<b>303.9</b>	<b>482.3</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
М.П. Могильный Н.Р. №385	Фрукты/Сок	95/100	100/100	0.2	0.4	0.2	0.4	3.9	8.8	18.8	42.3	x	x
<b>Итого</b>	x	<b>95/100</b>	<b>100/100</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>3.9</b>	<b>8.8</b>	<b>18.8</b>	<b>42.3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>ОБЕД</b>													
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 98	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	200	1.5	2.1	2.2	3.1	9.1	12.6	62.3	86.5	x	x
М.П. Могильный Н.Р. №313	Каша гречневая со сливочным маслом	90	105	1.9	2.7	4.1	5.9	9.0	12.9	78.4	112.0	x	x
М.П. Могильный Н.Р. №255	Котлета рыбная со сметано-томатным соусом	60/20	80/30	2.8/ 0.37	5.6/ 0.6	1.5/ 3.2	3.0/ 4.8	1.3/ 1.7	2.6/ 2.5	24.8/ 38	49.7/ 57.1	x	x
М.П. Могильный Н.Р. №60	Отварная морковь с зеленым горошком	30	40	0.9	1.3	0	0	3.2	4.5	16.2	23.5	x	x
	Хлеб пшеничный	52	65	1.0	1.7	1.2	2.0	0.1	0.1	10.9	18.2	x	x
	Сок томатный/фруктовый	150	180	1.5	1.8	0.1	0.2	4.3	5.2	27.0	32.4	x	x
<b>Итого</b>		<b>582</b>	<b>700</b>	<b>13.3</b>	<b>15.8</b>	<b>12.3</b>	<b>19.0</b>	<b>28.7</b>	<b>40.4</b>	<b>257.6</b>	<b>379.4</b>	<b>43</b>	<b>48</b>
<b>УЖИН</b>													
М.И. Снигур Стр.273	Хворост	50	60	1.8	3.0	7.0	11.7	11.8	19.7	118.7	197.8	x	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 35	Кисломолочный напиток	150	180	4.5	5.4	1.5	1.8	6.0	7.2	55.0	67.0	x	x
<b>Итог</b>		<b>200</b>	<b>240</b>	<b>6.3</b>	<b>8.4</b>	<b>8.5</b>	<b>13.5</b>	<b>17.8</b>	<b>26.9</b>	<b>173.7</b>	<b>264.8</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1239</b>	<b>1495</b>	<b>40.3</b>	<b>56.3</b>	<b>38.5</b>	<b>58.1</b>	<b>81.9</b>	<b>128.9</b>	<b>754.0</b>	<b>1168.8</b>	<b>88</b>	<b>93</b>

<b>ПЯТНИЦА</b>														
<b>ЗАВТРАК</b>														
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 49	Макароны отварные со сливочным маслом	60	90	1.9	2.7	4.1	5.9	9.0	12.9	78.4	112.0	x	x	
М.П. Могильный Н.Р. №216	Омлет с сыром	50	90	8.0	12.0	5.7	8.5	2.2	3.2	91.6	137.4	x	x	
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 19	Икра кабачковая	40	50	0.5	0.6	1.9	2.5	2.2	3.0	27.2	36.3	x	x	
	Хлеб пшеничный	40	60	1.0	1.7	1.2	2.0	0.1	0.1	10.9	18.2	x	x	
	Кондитерские изделия	12	20	1.02	3.1	0.6	1.7	3.3	10.0	23.5	70.5	x	x	
Л.Е. Курнешова Н.Р. №113	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0.3	0.4	0.1	0.1	15.9	19.1	61.7	74.0	x	x	
<b>Итого</b>		<b>352</b>	<b>490</b>	<b>12.7</b>	<b>20.5</b>	<b>13.6</b>	<b>20.7</b>	<b>32.7</b>	<b>48.3</b>	<b>293.3</b>	<b>448.4</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>														
М.П. Могильный Н.Р. №385	Фрукты/Сок	90/100	90/100	0.2	0.4	0.2	0.4	3.9	8.8	18.8	42.3	x	x	
<b>Итого</b>		<b>90/100</b>	<b>90/100</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>3.9</b>	<b>8.8</b>	<b>18.8</b>	<b>42.3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
<b>ОБЕД</b>														
Л.Е. Курнешова Н.Р. №99	Борщ со свеклой и картофелем	180	200	1.4	2.0	3.7	5.1	10.8	14.8	71.1	98.7	x	x	
Н.Н. Злобина Н.Р. 88	Плов из мяса птицы	130	150	10.2	15.4	6.1	9.2	24.2	36.4	198.7	298.1	x	x	
	Огурец консервированный	15	20	0.1	0.2	0	0	0.3	0.3	2.0	2.6	x	x	
	Хлеб пшеничный	60	70	1.0	1.7	1.2	2.0	0.1	0.1	10.9	18.2	x	x	
А.И. Здобнов Н.Р. № 874	Кисель из смеси сухофруктов	150	180	0.3	0.4	0	0	72.6	87.1	96.3	115.5	x	x	
<b>Итого</b>		<b>481</b>	<b>620</b>	<b>13.0</b>	<b>18.7</b>	<b>11.0</b>	<b>16.3</b>	<b>108.0</b>	<b>138.7</b>	<b>179.0</b>	<b>533.1</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	
<b>УЖИН</b>														
М.И. Снигур Стр.268,273	Пирожок духовой с творогом и изюмом	90	115	4.3	4.8	4.6	5.1	15.2	16.8	119.1	132.4	x	x	
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 35	Кисломолочный напиток	150	180	4.5	5.4	1.5	1.8	6.0	7.2	55.0	67.0	x	x	
<b>Итого</b>		<b>240</b>	<b>295</b>	<b>8.8</b>	<b>10.2</b>	<b>6.1</b>	<b>6.9</b>	<b>21.2</b>	<b>24.0</b>	<b>174.1</b>	<b>199.4</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	

<b>Всего за день</b>		<b>1163</b>	<b>1495</b>	<b>34.7</b>	<b>49.8</b>	<b>30.6</b>	<b>44.3</b>	<b>165.8</b>	<b>219.8</b>	<b>665.2</b>	<b>1223.2</b>	<b>90</b>	<b>90</b>
<b>Всего за первую неделю</b>		<b>6283</b>	<b>7697</b>	<b>201.1</b>	<b>284.1</b>	<b>180.8</b>	<b>258.1</b>	<b>521.5</b>	<b>923.8</b>	<b>4414.2</b>	<b>6841.6</b>	<b>88</b>	<b>88</b>



## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Номер рецептуры	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход блюда для разных возрастных категорий детей		Химический состав блюда (г)						Энергетическая ценность, ккал	Распределение еды по калорийности в течении дня		
		Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы					
1	2	3	4	5	6	7	8	9					
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 49	Макаронны отварные со сливочным маслом	60	90	2.8	4.6	3.0	5.0	15.2	25.4	100.6	167.6	x	x
М.П. Могильный Н.Р. №249	Рыба, запеченная в омлете	60	80	4.2	8.3	2.8	5.7	2.7	5.3	32.0	103.9	x	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 19	Икра кабачковая	40	50	0.5	0.6	1.9	2.5	2.2	3.0	27.2	36.3	x	x
	Хлеб пшеничный	40	60	2.4	4.5	0.3	0.6	14.6	26.8	72.6	133.1	x	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 45	Кофейный напиток	150	180	0.3	0.4	0.1	0.1	15.9	19.1	61.7	74.0	x	x
	Кондитерские изделия	12	20	1.0	3.1	0.6	1.7	3.3	10.0	23.5	70.5	x	x
<b>Итого</b>		<b>362</b>	<b>480</b>	<b>11.2</b>	<b>21.5</b>	<b>8.7</b>	<b>15.6</b>	<b>53.9</b>	<b>89.6</b>	<b>317.6</b>	<b>585.4</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
М.П. Могильный Н.Р. №385	Фрукты/Сок	95/100	100/100	0.2	0.4	0.2	0.4	3.9	8.8	18.8	42.3	x	x
<b>Итого</b>	x	<b>95/100</b>	<b>100/100</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>3.9</b>	<b>8.8</b>	<b>18.8</b>	<b>42.3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>ОБЕД</b>													
М.П. Могильный Н.Р. №86	Суп-лапша с курицей	180	200	1.5	2.1	2.2	3.1	9.1	12.6	62.3	86.5	x	x
М.П. Могильный Н.Р. №298	Голубцы ленивые	160	210	10.0	15.5	5.3	8.3	19.6	30.4	171.4	265.0	x	x
	Помидор	15	20	0.1	0.2	0	0	0.3	0.3	2.0	2.6	x	x

	консервированный												
	Хлеб пшеничный	60	70	2.4	4.5	0.3	0.6	14.6	26.8	72.6	133.1	x	x
А.И. Здобнов Н.Р. № 874	Кисель из смеси сухофруктов	150	180	0.3	0.4	0	0	72.6	87.1	96.3	115.5	x	x
<b>Итого</b>		<b>565</b>	<b>680</b>	<b>14.3</b>	<b>22.7</b>	<b>8.1</b>	<b>12.0</b>	<b>116.2</b>	<b>157.2</b>	<b>404.6</b>	<b>602.7</b>	<b>43</b>	<b>45</b>
<b>УЖИН</b>													
М.И. Снигур Н.Р. №197	Оладьи со сгущенным молоком	80/20	90/20	5.9/ 1.3	6.7/ 1.3	7.1/ 1,7	8.0/ 1.7	19.6/ 1.9	22.1/ 1.9	160.9/ 28.2	181.0/ 28.2	x	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 35	Кисломолочный напиток	150	180	4.5	5.4	1.5	1.8	6.0	7.2	55.0	67.0	x	x
<b>Итого</b>		<b>250</b>	<b>290</b>	<b>11.7</b>	<b>13.4</b>	<b>10.3</b>	<b>11.5</b>	<b>27.5</b>	<b>31.2</b>	<b>244.1</b>	<b>276.2</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1272</b>	<b>1550</b>	<b>37.4</b>	<b>20.6</b>	<b>27.3</b>	<b>39.5</b>	<b>201.5</b>	<b>286.8</b>	<b>985.1</b>	<b>1506.6</b>	<b>93</b>	<b>95</b>
<b>ВТОРНИК</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
Л.Е. Курнешова Н.Р. №10	Суп молочный геркулесовый	180	200	4.3	4.8	4.6	5.1	15.2	16.8	119.1	132.4	x	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. №113	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0.3	0.4	0.1	0.1	16.2	19.4	62.6	75.1	x	x
	Хлеб пшеничный	20	30	2.4	4.5	0.3	0.6	14.6	26.8	72.6	133.1	x	x
М.П. Могильный Н.Р. №3	Бутерброд с маслом и повидлом	20/3/12	30/5/20	2.4/ 1.0/0	4,5/ 1.7/0	0.3/ 1.2/0	0.6/ 2.0/9	14.6/ 0.1/ 6.8	26.8/ 0.1/ 11.4	72.6/ 10.9/ 25.9	133.1/ 18.2/ 43.2	x	x
<b>Итого</b>		<b>385</b>	<b>465</b>	<b>10.4</b>	<b>15.9</b>	<b>6.5</b>	<b>9.3</b>	<b>67.5</b>	<b>101.3</b>	<b>363.7</b>	<b>535.1</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
М.П. Могильный Н.Р. №385	Фрукты/Сок	90/100	90/100	0.2	0.4	0.2	0.4	3.9	8.8	18.8	42.3	x	x
<b>Итого</b>		<b>90/100</b>	<b>90/100</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>3.9</b>	<b>8.8</b>	<b>18.8</b>	<b>42.3</b>	<b>5</b>	<b>35.5</b>
<b>ОБЕД</b>													
Л.Е. Курнешова Н.Р. №99	Свекольник на к/б со сметаной	180	250	7.9	11.0	7.9	11.0	15.7	21.8	162.4	225.5	x	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 63	Пюре картофельное	100	130	1.9	2.7	4.1	5.9	9.0	12.9	78.4	112.0	x	x

М.П. Могильный Н.Р. №305	Котлета рубленая	60	80	5.6	8.4	3.2	4.8	1.2	1.8	56.0	84.0	x	x
М.П. Могильный Н.Р. №45	Овощи отварные	40	60	11.1	13.3	2.0	2.4	5.1	6.1	33.5	40.2	x	x
	Хлеб пшеничный	55	60	2.4	4.5	0.3	0.6	14.6	26.8	72.6	133.1	x	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 40	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.5	0.5	0	0	21.8	26.1	83.4	100.1	x	x
<b>Итого</b>		<b>585</b>	<b>760</b>	<b>29.4</b>	<b>40.4</b>	<b>17.5</b>	<b>24.7</b>	<b>67.4</b>	<b>95.5</b>	<b>486.3</b>	<b>694.9</b>	<b>43</b>	<b>45</b>
<b>УЖИН</b>													
М.П. Могильный Н.Р. №241	Зразы из творога с изюмом	65	70	8.5	10.6	9.5	11.9	29.7	37.1	241.4	301.8	x	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. №119	Молочный соус	20	30	3.0	0.9	11.5	3.5	7.5	2.3	28.7	43.0	x	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 35	Кисломолочный напиток	150	180	4.5	5.4	1.5	1.8	6.0	7.2	55.0	67.0	x	x
<b>Итого</b>		<b>235</b>	<b>280</b>	<b>16.0</b>	<b>16.9</b>	<b>22.5</b>	<b>17.2</b>	<b>43.2</b>	<b>46.6</b>	<b>325.1</b>	<b>411.8</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1295</b>	<b>1595</b>	<b>56.0</b>	<b>17.6</b>	<b>46.7</b>	<b>51.6</b>	<b>182.0</b>	<b>252.2</b>	<b>1193.5</b>	<b>1684.1</b>	<b>93</b>	<b>95</b>
<b>СРЕДА</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
М.П. Могильный Н.Р. №315	Каша пшённая со сливочным маслом	120	135	2.2	3.6	1.3	2.2	10.3	17.1	59.2	98.7	x	x
М.И. Снигур Стр.255	Печень в сметане	55	70	11.7	17.6	7.6	11.4	3.4	5.1	74.0	111.0	x	x
	Помидор консервированный	15	20	0.1	0.2	0	0	0.3	0.3	2.0	2.6	x	x
	Хлеб пшеничный	20	30	2.4	4.5	0.3	0.6	14.6	26.8	72.6	133.1	x	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 22	Какао с молоком	150	180	4.5	5.4	5.0	5.9	7.4	8.8	90.8	108.9	x	x
М.П. Могильный Н.Р. №3	Бутерброд с повидлом	20/12	30/20	2.4/ 0	4,5/ 0	0.3/ 0	0.6/ 9	14.6/ 6.8	26.8/ 11.4	72.6/ 25.9	133.1/ 43.2	x	x
<b>Итого</b>		<b>392</b>	<b>485</b>	<b>23.3</b>	<b>35.8</b>	<b>14.5</b>	<b>29.7</b>	<b>57.4</b>	<b>96.3</b>	<b>397.1</b>	<b>630.6</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
М.П. Могильный	Фрукты/Сок	95/100	100/100	0.2	0.4	0.2	0.4	3.9	8.8	18.8	42.3	x	x

Н.Р. №385													
<b>Итого</b>	х	<b>95/100</b>	<b>100/100</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>3.9</b>	<b>8.8</b>	<b>18.8</b>	<b>42.3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>ОБЕД</b>													
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 88	Суп гороховый с гречками	180	200	7.1	9.8	4.9	6.8	23.2	32.2	169.3	235.1	х	х
Л.Е. Курнешова Н.Р. №51	Жаркое по- домашнему	140	150	1.9	2.7	4.1	5.9	9.0	12.9	78.4	112.0	х	х
М.П. Могильный Н.Р. №34	Свекла отварная с зеленым горошком	50	70	11.1	13.3	2.0	2.4	5.1	6.1	33.5	40.2	х	х
	Хлеб пшеничный	60	70	2.4	4.5	0.3	0.6	14.6	26.8	72.6	133.1	х	х
Л.Е. Курнешова Н.Р. №39	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0.5	0.5	0	0	21.8	26.1	83.4	100.1	х	х
<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>670</b>	<b>23.0</b>	<b>30.8</b>	<b>11.3</b>	<b>15.7</b>	<b>73.7</b>	<b>104.1</b>	<b>437.2</b>	<b>620.5</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
<b>УЖИН</b>													
М.И. Снигур Стр.259	Пудинг с творогом и яблоком	90	115	4.3	4.8	4.6	5.1	15.2	16.8	119.1	132.4	х	х
Л.Е. Курнешова Н.Р. №119	Соус фруктовый	50	50	2.4	4.5	0.3	0.6	14.6	26.8	72.6	133.1	х	х
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 35	Кисломолочный напиток	150	180	4.5	5.4	1.5	1.8	6.0	7.2	55.0	67.0	х	х
<b>Итог</b>		<b>290</b>	<b>345</b>	<b>11.2</b>	<b>14.7</b>	<b>6.4</b>	<b>7.5</b>	<b>35.8</b>	<b>50.8</b>	<b>246.7</b>	<b>332.5</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>Всего</b>		<b>1357</b>	<b>1600</b>	<b>57.7</b>	<b>81.7</b>	<b>32.4</b>	<b>53.3</b>	<b>170.8</b>	<b>260.0</b>	<b>1359.8</b>	<b>1625.9</b>	<b>85</b>	<b>85</b>
<b>ЧЕТВЕРГ</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
М.П. Могильный Н.Р. №216	Омлет с сыром	50	90	8.2	14.7	14.8	27.6	3.2	2.3	171.0	307.8	х	х
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 19	Икра кабачковая	40	50	0.5	0.6	1.9	2.5	2.2	3.0	27.2	36.3	х	х
	Хлеб пшеничный	40	60	2.4	4.5	0.3	0.6	14.6	26.8	72.6	133.1	х	х
Л.Е. Курнешова Н.Р. №113	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0.3	0.4	0.1	0.1	15.9	19.1	61.7	74.0	х	х
	Кондитерские изделия	12	20	1.0	3.1	0.6	1.7	3.3	10.0	23.5	70.5	х	х
<b>Итого</b>		<b>292</b>	<b>355</b>	<b>12.4</b>	<b>23.3</b>	<b>17.7</b>	<b>32.5</b>	<b>39.2</b>	<b>61.2</b>	<b>356.0</b>	<b>621.7</b>	<b>20</b>	<b>20</b>

<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
М.П. Могильный Н.Р. №385	Фрукты/Сок	90/100	90/100	0.2	0.4	0.2	0.4	3.9	8.8	18.8	42.3	x	x
<b>Итого</b>		<b>90/100</b>	<b>90/100</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>3.9</b>	<b>8.8</b>	<b>18.8</b>	<b>42.3</b>	<b>5</b>	<b>35.5</b>
<b>ОБЕД</b>													
М.П. Могильный Н.Р. №83	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	200	7.9	11.0	7.9	11.0	15.7	21.8	162.4	225.5	x	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 49	Макаронны отварные со сливочным маслом	60	90	2.8	4.6	3.0	5.0	15.2	25.4	100.6	167.6	x	x
Л. С. Коровка Н.Р. № 174	Тефтели мясные с рисом	55	70	7.4	9.4	15.2	19.3	4.7	6.0	185.30	235.9	x	x
М.П. Могильный Н.Р. №19	Огурец соленый с луком и растительном маслом	35	40	0.2	0.4	0	0	0.6	0.6	4.0	5.1	x	x
	Хлеб пшеничный	60	70	2.4	4.5	0.3	0.6	14.6	26.8	72.6	133.1	x	x
А.И. Здобнов Н.Р. № 874	Кисель из смеси сухофруктов	150	180	0.3	0.4	0	0	72.6	87.1	96.3	115.5	x	x
<b>Итого</b>		<b>540</b>	<b>650</b>	<b>21.0</b>	<b>30.3</b>	<b>26.4</b>	<b>35.9</b>	<b>123.4</b>	<b>167.7</b>	<b>621.2</b>	<b>882.7</b>	<b>45</b>	<b>45</b>
<b>УЖИН</b>													
Л.Е. Курнешова Н.Р. №23	Капуста тушенная	120	160	3.2	4.3	7.1	9.4	12.2	16.3	122.6	163.5	x	x
М.П. Могильный Н.Р. №213	Яйцо вареное	½(38)	½(38)	2.5	2.5	2.3	2.3	0.16	0.14	31.5	31.5	x	x
М.И. Снигур Н.Р. 193	Пирожок жаренный с горохом	90	100	5.0	5.5	4.5	5.0	38.7	43.0	217.8	242.0	x	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 45	Кофейный напиток	150	180	0.3	0.4	0.1	0.1	15.9	19.1	61.7	74.0	x	x
<b>Итого</b>		<b>398</b>	<b>478</b>	<b>11.0</b>	<b>12.7</b>	<b>77.9</b>	<b>16.8</b>	<b>66.9</b>	<b>78.5</b>	<b>433.6</b>	<b>511.0</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
<b>Всего</b>		<b>1320</b>	<b>1573</b>	<b>44.6</b>	<b>66.7</b>	<b>122.2</b>	<b>85.6</b>	<b>233.4</b>	<b>316.1</b>	<b>1429.6</b>	<b>2057.7</b>	<b>95</b>	<b>95</b>
<b>ПЯТНИЦА</b>													

<b>ЗАВТРАК</b>													
М.П. Могильный Н.Р. №313	Каша гречневая со сливочным маслом	100	135	2.2	3.6	1.3	2.2	10.3	17.1	59.2	98.7	x	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 374	Рыба отварная	60	65	7.7	12.1	10.3	16.3	14.7	23.1	186.0	292.4	x	x
	Огурец консервированный	15	20	0.1	0.2	0	0	0.3	0.3	2.0	2.6	x	x
	Хлеб пшеничный	40	60	2.4	4.5	0.3	0.6	14.6	26.8	72.6	133.1	x	x
	Кондитерские изделия	12	20	1.0	3.1	0.6	1.7	3.3	10.0	23.5	70.5	x	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 114	Чай с молоком	150	180	0.3	0.4	0.1	0.1	15.9	19.1	61.7	74.0	x	x
<b>Итого</b>		<b>377</b>	<b>480</b>	<b>13.7</b>	<b>23.9</b>	<b>12.6</b>	<b>20.9</b>	<b>59.1</b>	<b>96.4</b>	<b>405.0</b>	<b>671.3</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>													
М.П. Могильный Н.Р. №385	Фрукты/Сок	95/100	100/100	0.2	0.4	0.2	0.4	3.9	8.8	18.8	42.3	x	x
<b>Итого</b>	x	<b>95/100</b>	<b>100/100</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>	<b>0.4</b>	<b>3.9</b>	<b>8.8</b>	<b>18.8</b>	<b>42.3</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
<b>ОБЕД</b>													
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 7	Борщ на костном бульоне со сметаной	180	200	6.7	9.3	1.1	1.5	4.1	5.8	51.8	72.0	x	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 63	Пюре картофельное	100	130	1.9	2.7	4.1	5.9	9.0	12.9	78.4	112.0	x	x
М.И. Снигур Стр.233	Оладьи из печени	40	60	8.0	12.0	5.7	8.5	2.2	3.2	91.6	137.4	x	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 82	Икра свекольная с луком	40	50	1.6	2.2	3.5	4.7	6.1	8.2	61.3	81.8	x	x
	Хлеб пшеничный	60	70	2.4	4.5	0.3	0.6	14.6	26.8	72.6	133.1	x	x
	Сок томатный /фруктовый	150	180	1.5	1.8	0.1	0.2	4.3	5.2	27.0	32.4	x	x
<b>Итого</b>		<b>570</b>	<b>690</b>	<b>22.1</b>	<b>32.5</b>	<b>14.8</b>	<b>21.4</b>	<b>40.3</b>	<b>62.1</b>	<b>382.7</b>	<b>568.7</b>	<b>45</b>	<b>45</b>
<b>УЖИН</b>													
М.П. Могильный Н.Р. №447	Блинчики с творогом и изюмом	70	130	7.7	14.3	3.1	5.8	6.0	11.1	82.6	153.4	x	x
	Сгущённое молоко	20	20	1.2	1.2	2.7	2.7	3.3	3.3	43.0	43.0	x	x

Л.Е. Курнешова Н.Р. № 35	Кисломолочный напиток	150	180	4.5	5.4	1.5	1.8	6.0	7.2	55.0	67.0	x	x
<b>Итого</b>		<b>240</b>	<b>330</b>	<b>13.4</b>	<b>20.9</b>	<b>7.3</b>	<b>10.3</b>	<b>16.5</b>	<b>21.6</b>	<b>126.2</b>	<b>263.4</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1282</b>	<b>1600</b>	<b>49.4</b>	<b>77.7</b>	<b>34.9</b>	<b>53.0</b>	<b>119.8</b>	<b>188.9</b>	<b>932.7</b>	<b>1545.7</b>	<b>95</b>	<b>95</b>
<b>Всего за вторую неделю</b>		<b>6526</b>	<b>7918</b>	<b>305.1</b>	<b>264.3</b>	<b>263.5</b>	<b>283.0</b>	<b>9075.0</b>	<b>3004.1</b>	<b>5900.7</b>	<b>8420.0</b>	<b>93</b>	<b>93</b>

**Меню составил:** заведующий Титаренко Т.В.

**Контактный телефон: +79493061979**