

**Меню приготавливаемых блюд. Возрастная категория: от 1 года до 3 лет**

<b>МЕНЮ</b> <i>Понедельник I</i>	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецеп- туры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная на молоке	180	5,26	6,07	21,29	159,75	28
<b>Замена:</b> каша пшеничная на воде	180	5,70	1,63	28,90	220,00	310
Чай с молоком	130	0,67	0,83	11,25	46,67	114
<b>Замена:</b> чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113
Булка с маслом	40/5	1,54	3,46	9,75	78,00	3
<b>Второй завтрак</b>						
Компот из свежих яблок	130	0,12	0,12	11,98	45,00	39
<b>Обед</b>						
Суп вермишелевый на м/к/б (говядина)	180	3,63	4,79	6,55	68,51	151
<b>Замена:</b> суп овощной на м/к/б (говядина) без сметаны	180	2,96	4,80	6,97	96,00	14/2
Ленивые голубцы с мясом (говядина)	140	4,11	3,18	2,99	56,88	298
<b>Замена:</b> ленивые голубцы с мясом (говядина) без томата, сметаны	140	4,11	3,18	2,99	56,88	298
Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123
Компот из изюма	130	0,24	0,00	16,42	64,00	401
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Омлет	140	7,21	10,01	11,79	125,00	56
<b>Замена:</b> каша пшённая на воде	180	3,99	5,05	32,37	191,00	304
<b>Замена:</b> яблоко	95	0,76	5,23	4,09	63,75	338
Булка	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
Чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113
<b>Итого за первый день:</b>		33,2	38,6	125,6	1030,8	

<b>МЕНЮ</b> <b>Вторник II</b>	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецеп- туры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая на молоке	180	4,16	5,60	19,56	144,00	33
<b>Замена:</b> рис отварной	100	4,60	5,40	46,20	246,00	315
Чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113
Булка с маслом	40/5	1,54	3,46	9,75	78,00	3
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоко	95	0,76	5,23	4,09	63,75	338
<b>Обед</b>						
Свекольник на курином бульоне со сметаной	180	5,54	5,53	11,44	125,52	55
<b>Замена:</b> свекольник на курином бульоне без сметаны	180	5,54	5,53	11,44	125,52	55
Пюре картофельное розовое (картофель, морковь)	100	1,55	3,81	11,85	87,90	74
<b>Замена:</b> картофельное пюре без моркови и молока	100	2,44	4,19	14,45	113,60	63
Куриные биточки	60	19,00	8,20	6,40	174,00	189
Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123
Компот из кураги	130	0,36	0,00	25,00	102,00	044
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Овощное рагу со сметаной	130	2,23	4,04	10,16	86,67	60
<b>Замена:</b> Овощное рагу без сметаны	130	2,23	4,04	10,16	86,67	60
Булка	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
Чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113
<b>Итого за второй день:</b>			23,1	26,4	138,9	884,3

<b>МЕНЮ</b> <b>Среда III</b>	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецеп- туры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба" (рис, пшено) на молоке	180	4,66	5,79	20,78	150,75	68
<b>Замена:</b> каша "Дружба" (пшено, рис) на воде	180	4,66	5,79	20,78	150,75	68
Кофе с молоком	130	1,08	1,08	11,67	76,67	45
<b>Замена:</b> чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113
Булка с маслом	40/5	1,54	3,46	9,75	78,00	3
<b>Второй завтрак</b>						
Компот из чернослива и изюма	130	0,33	0,00	20,55	82,00	128
<b>Обед</b>						
Щи из квашеной капусты на м/к/б (говядина) со сметаной	180	2,95	4,80	6,87	94,49	66
<b>Замена:</b> щи из квашеной капусты на м/к/б (говядина) без сметаны	180	2,95	4,80	6,87	94,49	66
Бефстроганов из печени	60	11,43	15,75	2,51	197,00	261
Макароны отварные	100	8,60	5,72	45,10	280,20	49
Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123
Компот: изюм, курага	130	0,37	0,00	20,42	78,00	4/10
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Творожные сырники со сгущённым молоком	120/25	6,34	7,20	22,68	281,10	231
<b>Замена:</b> плов с мясом (говядина) без томата	140	12,18	13,10	15,75	231,45	88
Булка	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
Чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113
<b>Итого за третий день:</b>			33,3	38,8	131,8	1126,1

<b>МЕНЮ</b> <i>Четверг IV</i>	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергети- ческая ценность, ккал	Номер рецеп- туры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая на молоке	180	4,98	5,69	21,10	153,00	311
<b>Замена:</b> каша ячневая на воде	180	5,70	1,63	28,90	220,00	310
Какао с молоком	130	1,00	1,08	10,83	70,50	22
<b>Замена:</b> чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113
Булка с маслом	40/5	1,54	3,46	9,75	78,00	3
<b>Второй завтрак</b>						
Компот из свежих яблок	130	0,12	0,12	11,98	45,00	39
<b>Обед</b>						
Суп "Крестьянский" на м/к/б (говядина) со сметаной	180	1,82	1,22	9,90	105,02	204
<b>Замена:</b> суп "Крестьянский" на м/к/б (говядина) без сметаны	180	1,82	1,22	9,90	105,02	204
Куриный гуляш	60	19,72	17,89	4,76	168,20	591
<b>Замена:</b> мясной гуляш (говядина)	60	4,50	5,70	1,85	123,60	52
Греча отварная	100	3,00	4,27	14,60	175,33	67
Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123
Компот чернослив, изюм	130	0,33	0,00	20,55	82,00	128
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Пюре картофельное	80	2,44	4,19	14,45	113,60	63
<b>Замена:</b> картофельное пюре без молока	80	2,44	4,19	14,45	113,60	63
Рыбная котлета	60	8,10	2,10	6,20	75,00	143
<b>Замена:</b> рыба отварная	60	10,74	5,72	48,58	121,62	59
Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123
Чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113
<b>Итого за четвёртый день:</b>		47,1	35,1	165,1	1047,9	

<b>МЕНЮ</b> <i>Пятница V</i>	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецеп- туры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша пшённая на молоке	180	5,26	6,07	21,29	159,75	311
<b>Замена:</b> каша пшённая на воде	180	3,99	5,05	32,37	191,00	304
Чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113
Булка с сыром	40/10	7,40	4,42	24,10	169,10	3
<b>Второй завтрак</b>						
Ацидофилин	100	2,90	3,20	3,80	59,00	698
<b>Замена:</b> Яблоко	95	0,76	5,23	4,09	63,75	338
<b>Обед</b>						
Рассольник на м/к/б (говядина) со сметаной	180	3,28	4,80	16,76	116,11	591
<b>Замена:</b> рассольник на м/к/б (говядина) без сметаны	180	3,28	4,80	16,76	116,11	591
Котлета мясная (говядина)	60	11,10	7,40	6,30	136,00	13
<b>Замена:</b> мясной гуляш (говядина)	60	4,50	5,70	1,85	123,60	52
Рис отварной	100	4,60	5,40	46,20	246,00	315
Соус	20	0,48	1,37	2,16	21,70	355
Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123
Компот из кураги	130	0,36	0,00	25,00	102,00	044
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Капуста тушёная с курой	140	2,77	5,19	13,29	110,60	132
<b>Замена:</b> капуста тушёная с курой без томата	140	2,77	5,19	13,29	110,60	132
Булка	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
Чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113
<b>Итого за пятый день:</b>			37,0	29,6	151,9	1063,3

<b>МЕНЮ</b> <b>Понедельник VI</b>	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецеп- туры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша геркулесовая на молоке	180	4,76	6,38	16,40	140,25	29
<b>Замена:</b> каша геркулесовая на воде	180	7,51	8,34	30,44	227,00	84
Кофе с молоком	130	1,08	1,08	11,67	76,67	45
<b>Замена:</b> чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113
Булка с маслом	40/5	1,54	3,46	9,75	78,00	3
<b>Второй завтрак</b>						
Компот из свежих яблок	130	0,12	0,12	11,98	45,00	39
<b>Обед</b>						
Борщ на курином бульоне со	180	5,94	5,58	11,93	130,70	6
<b>Замена:</b> борщ на курином бульоне без сметаны	180	5,94	5,58	11,93	130,70	6
Куриные котлеты	140	4,11	3,18	2,99	56,88	298
<b>Замена:</b> мясной гуляш (говядина)	140	4,11	3,18	2,99	56,88	298
Макароны отварные	100	8,60	5,72	45,10	280,20	49
Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123
Компот из изюма	130	0,24	0,00	16,42	64,00	401
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Салат "Заря" (свекла, зелёный горошек)	40	0,83	2,08	4,09	38,55	34
Пюре картофельное	100	2,44	4,19	14,45	113,60	63
<b>Замена:</b> картофельное пюре без молока	100	2,44	4,19	14,45	113,60	63
Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123
Чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113
<b>Итого за шестой день:</b>			25,2	32,2	121,7	910,5

<b>МЕНЮ</b> <b>Вторник VII</b>	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецеп- туры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша кукурузная на молоке	180	4,93	4,69	20,10	146,00	317
<b>Замена:</b> каша кукурузная на воде	180	1,63	0,24	0,24	66,39	311
Чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113
Булка с маслом	40/5	1,54	3,46	9,75	78,00	3
<b>Второй завтрак</b>						
Молоко	100	4,35	3,75	7,20	81,00	965
<b>Замена:</b> компот	130	0,12	0,12	11,98	45,00	39
<b>Обед</b>						
Суп с клёцками на курином бульоне	180	4,12	5,63	15,13	139,60	89
<b>Замена:</b> суп картофельный на курином бульоне	180	4,30	3,90	17,51	105,60	36
Ёжики с мясом (говядина)	140	6,41	6,78	5,22	107,50	79
<b>Замена:</b> ёжики с мясом (говядина) без томата и сметаны	140	6,41	6,78	5,22	107,50	79
Соус	20	0,48	1,37	2,16	21,70	355
Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123
Компот из свежих яблок	130	0,12	0,12	11,98	45,00	39
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Творожная запеканка со сгущённым молоком	120/25	13,78	18,23	29,39	346,64	17
<b>Замена:</b> плов с мясом (говядина) без томата	180	5,70	1,63	28,90	220,00	310
Булка	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
Чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113
<b>Итого за седьмой день:</b>			63,7	51,8	190,1	1503,3

<b>МЕНЮ</b> <b>Среда VIII</b>	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецеп- туры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша манная на молоке	180	4,66	5,60	18,82	1,44	34
<b>Замена:</b> каша кукурузная на воде	180	1,63	0,24	0,24	66,39	311
Булка с маслом	40/5	1,54	3,46	9,75	78,00	3
Чай с молоком	130	0,67	0,83	11,25	46,67	114
<b>Замена:</b> чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113
<b>Второй завтрак</b>						
Компот из кураги	130	0,36	0,00	25,00	102,00	044
<b>Обед</b>						
Суп "Кудрявый" на курином бульоне со сметаной	180	6,90	7,18	37,00	150,65	80
<b>Замена:</b> суп "Кудрявый" на курином бульоне без яйца и сметаны	180	6,90	7,18	37,00	150,65	80
Овощное рагу с мясом (говядина) и сметаной	140	13,34	10,93	9,09	187,77	52
<b>Замена:</b> овощное рагу с мясом (говядина) без сметаны	140	13,34	10,93	9,09	187,77	52
Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123
Компот из изюма	130	0,24	0,00	16,42	64,00	401
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Омлет	140	7,21	10,01	11,79	125,00	56
<b>Замена:</b> каша ячневая на воде	180	5,70	1,63	28,90	220,00	310
<b>Замена:</b> яблоко	95	0,76	5,23	4,09	63,75	338
Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123
Чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113
<b>Итого за восьмой день:</b>		28,3	23,4	144,2	798,3	



<b>МЕНЮ</b> <b>Четверг IX</b>	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецеп- туры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Вермишель молочная	180	4,39	4,36	14,99	116,25	10
<b>Замена:</b> каша пшеничная на воде	180	5,70	1,63	28,90	220,00	310
Чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113
Булка с маслом	40/5	1,54	3,46	9,75	78,00	3
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоко	95	0,76	5,23	4,09	63,75	338
<b>Обед</b>						
Суп рыбный со сметаной	180	6,05	3,55	12,19	119,00	95
<b>Замена:</b> суп рыбный без сметаны	180	6,05	3,55	12,19	119,00	95
Жаркое по-домашнему с курой	140	5,63	3,98	11,00	170,45	132
<b>Замена:</b> жаркое по-домашнему с мясом (говядина)	140	5,63	3,98	11,00	170,45	132
Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123
Компот изюм, курага	130	0,37	0,00	20,42	78,00	4/10
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Греча отварная с маслом	100	3,00	4,27	14,60	175,33	67
Молоко	130	4,35	3,75	7,20	81,00	965
<b>Замена:</b> чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113
Булка	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
<b>Итого за девятый день:</b>			22,9	16,1	105,5	731,8

<b>МЕНЮ</b> <b>Пятница X</b>	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецеп- туры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша "Ассорти" (пшено, геркулес) на молоке	180	4,40	6,70	21,70	159,40	93
<b>Замена:</b> каша геркулесовая на воде	180	7,51	8,34	30,44	227,00	84
Какао с молоком	130	1,00	1,08	10,83	70,50	22
<b>Замена:</b> чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113
Булка с сыром	40/10	7,40	4,42	24,10	169,10	3
<b>Второй завтрак</b>						
Компот из свежих яблок	130	0,12	0,12	11,98	45,00	39
<b>Обед</b>						
Суп с зелёным горошком на курином бульоне со сметаной	180	4,30	3,90	17,51	105,60	36
<b>Замена:</b> суп с зелёным горошком на курином бульоне без сметаны	180	4,30	3,90	17,51	105,60	36
Плов с мясом (говядина)	140	12,18	13,10	15,75	231,45	88
<b>Замена:</b> плов с мясом (говядина) без томата	140	12,18	13,10	15,75	231,45	88
Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	69,60	123
Компот чернослив, изюм	130	0,33	0,00	20,55	82,00	128
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Картофельная запеканка	100	2,44	4,19	14,45	113,60	16
Соус сметанный	20	0,30	3,37	1,08	30,00	732
Булка	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
Чай сладкий	130	0,00	0,00	8,98	30,00	113
<b>Итого за десятый день:</b>		37,5	39,2	161,8	1138,6	

**Меню приготавливаемых блюд. Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

<i><b>МЕНЮ</b></i> <i><b>Понедельник I</b></i>	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецеп- туры
		Б	Ж	У		
<b><i>Завтрак</i></b>						
Каша пшеничная на молоке	200	6,44	7,53	25,38	192,00	28
<b><i>Замена:</i></b> каша пшеничная на воде	200	7,49	2,10	39,35	289,00	310
Чай с молоком	180	0,80	1,00	13,50	56,00	114
<b><i>Замена:</i></b> чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
Булка с маслом	50/6	2,30	4,36	14,62	108,00	3
<b><i>Второй завтрак</i></b>						
Сок	125	0,63	0,13	12,63	57,50	159
<b><i>Замена:</i></b> КОМПОТ	130	0,26	0,00	18,80	73,00	401
<b><i>Обед</i></b>						
Суп вермишелевый на м/к/б	230	6,05	7,98	10,92	114,18	151
<b><i>Замена:</i></b> суп овощной на м/к/б (говядина) без сметаны	230	3,69	7,07	8,78	119,00	14/2
Ленивые голубцы с мясом (говядина)	160	5,75	4,45	4,19	79,63	298
<b><i>Замена:</i></b> ленивые голубцы с мясом (говядина) без томата, сметаны	160	5,75	4,45	4,19	79,63	298
Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87,00	123
Компот из изюма	150	0,26	0,00	18,80	73,00	401
<b><i>Уплотнённый полдник</i></b>						
Омлет	140	9,01	12,51	2,24	156,25	56
<b><i>Замена:</i></b> каша пшённая на воде	200	5,37	5,56	43,18	244,00	304
<b><i>Замена:</i></b> яблоко	100	0,80	5,50	4,30	67,10	338
Булка	30	3,80	0,40	24,60	117,50	122
Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
<b><i>Итого за первый день:</i></b>		42,3	42,7	143,4	1211,4	

<b>МЕНЮ</b> <b>Вторник II</b>	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецеп- туры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая на молоке	200	4,16	5,60	19,56	144,00	33
<b>Замена:</b> рис отварной	110	5,40	6,00	47,70	252,00	315
Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
Булка с маслом	50/6	2,30	4,36	14,62	108,00	3
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоко	100	0,80	5,50	4,30	67,10	338
<b>Обед</b>						
Свекольник на курином бульоне со сметаной	230	6,96	9,41	12,04	211,44	55
<b>Замена:</b> Свекольник на курином бульоне без сметаны	230	6,96	9,41	12,04	211,44	55
Пюре картофельное розовое (картофель, морковь)	110	1,55	3,81	11,85	87,90	74
<b>Замена:</b> пюре картофельное без моркови и молока	110	3,39	4,69	27,66	128,92	63
Куриные биточки	70	22,20	9,60	7,50	204,00	306
Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87,00	123
Компот из кураги	150	0,40	0,00	30,00	122,40	044
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Овощное рагу со сметаной	150	2,67	4,82	12,19	104,00	60
<b>Замена:</b> овощное рагу без сметаны	150	2,67	4,82	12,19	104,00	60
Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
<b>Итого за второй день:</b>			54,7	44,9	191,4	1431,4

<b>МЕНЮ</b> <b>Среда III</b>	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецеп- туры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша "Дружба" (рис, пшено) на молоке	200	6,21	7,73	27,71	210,00	68
<b>Замена:</b> каша кукурузная на воде	200	3,26	0,48	0,48	132,78	311
Кофе с молоком	180	1,30	1,30	14,00	92,00	45
<b>Замена:</b> чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
Булка с маслом	50/6	2,30	4,36	14,62	108,00	3
<b>Второй завтрак</b>						
Компот: изюм, чернослив	130	0,41	0,00	21,90	87,00	128
<b>Обед</b>						
Щи из квашеной капусты на м/к/б (говядина) со сметаной	230	3,68	7,07	8,58	118,00	66
<b>Замена:</b> щи из квашеной капусты на м/к/б (говядина) без сметаны	230	3,68	7,07	8,58	118,00	66
Бефстроганов из печени	70	13,72	18,90	3,01	236,40	555
Макароны отварные	110	8,90	6,10	46,30	292,30	49
<b>Замена:</b> Греча отварная	110	8,55	7,23	41,18	303,00	165/а
Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87,00	123
Компот: изюм, курага	150	0,48	0,00	21,80	83,00	4/10
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Творожные сырники со сгущённым молоком	130/30	11,20	12,69	40,20	498,30	231
<b>Замена:</b> плов с мясом (говядина) без томата	160	18,26	19,64	23,63	341,18	88
Булка	30	3,80	0,40	24,60	117,50	122
Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
<b>Итого за третий день:</b>			54,5	60,3	224,4	1896,2

<b>МЕНЮ</b> <i>Четверг IV</i>	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецеп- туры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша ячневая на молоке	200	6,64	7,59	28,13	204,00	311
<b>Замена:</b> каша ячневая на воде	200	6,64	7,59	28,13	204,00	311
Какао с молоком	180	1,20	1,30	13,00	90,00	22
<b>Замена:</b> чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
Булка с маслом	50/6	2,30	4,36	14,62	108,00	3
<b>Второй завтрак</b>						
Компот из свежих яблок	130	0,16	0,16	16,98	65,00	39
<b>Обед</b>						
Суп "Крестьянский" на м/к/б (говядина) со сметаной	230	3,03	2,03	16,50	165,44	204
<b>Замена:</b> суп "Крестьянский" на м/к/б (говядина) без сметаны	230	3,03	2,03	16,50	165,44	204
Куриный гуляш	70	23,80	19,52	5,74	203,00	53
<b>Замена:</b> мясной гуляш (говядина)	70	6,00	7,60	2,47	164,80	52
Греча отварная	110	8,55	7,23	41,18	303,00	165/а
Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87,00	123
Компот изюм, чернослив	150	0,41	0,00	21,90	87,00	128
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Пюре картофельное	90	3,39	4,69	27,66	128,92	63
<b>Замена:</b> пюре картофельное без молока	90	3,39	4,69	27,66	128,92	63
Рыбная котлета	70	9,50	2,40	7,20	88,00	43
<b>Замена:</b> рыба отварная	70	5,91	0,25	2,54	36,00	
Хлеб	40	3,30	0,60	16,70	87,00	123
Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
<b>Итого за четвёртый день:</b>		32,4	23,8	159,3	1016,0	

<b>МЕНЮ</b> <i>Пятница V</i>	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецеп- туры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша пшённая на молоке	200	7,01	8,09	28,39	213,00	311
<b>Замена:</b> каша пшённая на воде	200	5,37	5,56	43,18	244,00	304
Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
Булка с сыром	50/15	7,70	4,47	24,60	169,90	3
<b>Второй завтрак</b>						
Ацидофилин	100	4,35	4,80	6,00	88,50	35
<b>Замена:</b> яблоко	100	0,80	5,50	4,30	67,10	338
<b>Обед</b>						
Рассольник на м/к/б (говядина) со сметаной	230	4,10	7,16	20,93	145,00	591
<b>Замена:</b> суп овощной на м/к/б (говядина) без сметаны	230	2,96	4,80	6,97	96,00	14/2
Котлета мясная (говядина)	70	13,00	9,00	7,50	162,00	13
<b>Замена:</b> мясной гуляш (говядина)	70	6,00	7,60	2,47	164,80	52
Рис отварной	110	5,40	6,00	47,70	252,00	315
Соус	30	0,69	1,95	3,09	31,00	355
Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87,00	123
Компот из кураги	150	0,48	0,00	21,80	83,00	420
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Капуста тушёная с курой	160	3,17	5,94	15,18	126,40	132
<b>Замена:</b> капуста тушёная с курой без томата	160	3,17	5,94	15,18	126,40	132
Булка	30	3,80	0,40	24,60	117,50	122
Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
<b>Итого за пятый день:</b>		18,5	13,2	103,5	595,9	

<b>МЕНЮ</b> <i>Понедельник VI</i>	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецеп- туры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша геркулесовая на молоке	200	6,35	8,51	21,86	187,00	29
<b>Замена:</b> каша геркулесовая на воде	200	10,06	11,34	41,26	307,00	84
Кофе с молоком	180	1,30	1,30	14,00	92,00	45
<b>Замена:</b> чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
Булка с маслом	50/6	2,30	4,36	14,62	108,00	3
<b>Второй завтрак</b>						
Сок	125	0,63	0,13	12,63	57,50	159
<b>Замена:</b> компот	130	0,26	0,00	18,80	73,00	401
<b>Обед</b>						
Борщ на курином бульоне со	230	6,96	9,41	12,04	211,44	55
<b>Замена:</b> борщ на курином бульоне без сметаны	230	6,96	9,41	12,04	211,44	55
Куриные котлеты	70	22,20	9,60	7,50	204,00	306
<b>Замена:</b> мясной гуляш (говядина)	70	6,00	7,60	2,47	164,80	52
Макароны отварные	110	8,90	6,10	46,30	292,30	49
<b>Замена:</b> картофель отварной с маслом	110	2,05	3,96	16,12	108,00	56
Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87,00	123
Компот из изюма	150	0,26	0,00	18,80	73,00	401
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Салат "Заря" (свекла, зелёный горошек)	40	0,83	2,08	4,09	38,55	34
Пюре картофельное	110	3,39	4,69	27,66	128,92	63
<b>Замена:</b> пюре картофельное без молока	110	3,39	4,69	27,66	128,92	63
Хлеб	40	3,30	0,60	16,70	87,00	123
Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
<b>Итого за шестой день:</b>			32,6	33,8	170,2	1135,4



<b>МЕНЮ</b> <b>Вторник VII</b>	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецеп- туры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша кукурузная на молоке	200	6,58	5,59	25,13	189,00	317
<b>Замена:</b> каша кукурузная на воде	200	3,26	0,48	0,48	132,78	311
Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
Булка с маслом	50/6	2,30	4,36	14,62	108,00	3
<b>Второй завтрак</b>						
Молоко	100	5,80	5,00	9,60	108,00	965
<b>Замена:</b> компот	130	0,16	0,16	16,98	65,00	39
<b>Обед</b>						
Суп с клёцками на курином бульоне	230	5,16	7,05	18,95	196,80	89
<b>Замена:</b> суп вермишелевый на курином бульоне	230	6,45	5,16	21,92	148,87	98
Ёжики с мясом (говядина)	160	8,98	9,49	7,31	150,5	79
<b>Замена:</b> ёжики с мясом (говядина) без томата и сметаны	160	8,98	9,49	7,31	150,5	79
Соус	30	0,69	1,95	3,09	31,00	355
Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87,00	123
Компот из свежих яблок	150	0,16	0,16	16,98	65,00	39
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Творожная запеканка со сгущённым молоком	130/30	16,78	22,19	35,78	422,00	17
<b>Замена:</b> плов с мясом (говядина) без томата	160	18,26	19,64	23,63	341,18	88
Булка	30	3,80	0,40	24,60	117,50	122
Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
<b>Итого за седьмой день:</b>			73,7	65,0	211,7	1803,7

<b>МЕНЮ</b> <b>Среда VIII</b>	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецеп- туры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша манная на молоке	200	6,21	7,47	25,09	192,00	34
<b>Замена:</b> каша кукурузная на воде	200	3,26	0,48	0,48	132,78	311
Булка с маслом	50/6	2,30	4,36	14,62	108,00	3
Чай с молоком	180	0,80	1,00	13,50	56,00	114
<b>Замена:</b> чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
<b>Второй завтрак</b>						
Компот из кураги	150	0,48	0,00	21,80	83,00	420
<b>Обед</b>						
Суп "Кудрявый" на курином бульоне со сметаной	230	8,90	8,20	38,20	170,10	80
<b>Замена:</b> суп "Кудрявый" на курином бульоне без сметаны	230	8,90	8,20	38,20	170,10	80
Овощное рагу с мясом (говядина)	160	15,25	12,50	10,38	214,59	52
<b>Замена:</b> овощное рагу с мясом (говядина) без сметаны	160	15,25	12,50	10,38	214,59	52
Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87,00	123
Компот из изюма	150	0,26	0,00	18,80	73,00	401
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Омлет	140	9,01	12,51	2,24	156,25	56
<b>Замена:</b> каша ячневая на воде	200	5,37	5,56	43,18	244,00	304
<b>Замена:</b> яблоко	100	0,80	5,50	4,30	67,10	338
Хлеб	40	3,30	0,60	16,70	87,00	123
Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
<b>Итого за восьмой день:</b>		43,4	39,8	161,9	1067,9	

<b>МЕНЮ</b> <i>Четверг IX</i>	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецеп- туры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Вермишель молочная	200	5,85	5,81	19,99	155,00	10
<b>Замена:</b> каша пшеничная на воде	200	7,49	2,10	39,35	289,00	310
Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
Булка с маслом	50/6	2,30	4,36	14,62	108,00	3
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,00	338
<b>Обед</b>						
Суп рыбный со сметаной	230	6,05	3,55	12,19	119,00	95
<b>Замена:</b> суп рыбный без сметаны	230	6,05	3,55	12,19	119,00	95
Жаркое по-домашнему с курой	160	7,50	5,30	14,66	227,27	51
<b>Замена:</b> жаркое по-домашнему с	160	7,50	5,30	14,66	227,27	51
Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87,00	123
Компот: изюм, курага	150	0,48	0,00	21,80	83,00	4/10
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Греча отварная с маслом	110	8,55	7,23	41,18	303,00	165/а
Молоко	150	5,80	5,00	9,60	108,00	965
<b>Замена:</b> чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
Булка	30	3,80	0,40	24,60	117,50	122
<b>Итого за девятый день:</b>		43,6	32,3	187,3	1350,8	

<b>МЕНЮ</b> <b>Пятница X</b>	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецеп- туры
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша "Ассорти" (пшено+геркулес)	200	5,80	7,60	28,90	200,00	93
<b>Замена:</b> каша геркулесовая на воде	200	10,06	11,34	41,26	307,00	84
Какао с молоком	180	1,20	1,30	13,00	90,00	22
<b>Замена:</b> чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
Булка с сыром	50/15	7,70	4,47	24,60	169,90	3
<b>Второй завтрак</b>						
Компот из свежих яблок	100	0,16	0,16	16,98	65,00	39
<b>Обед</b>						
Суп гороховый на м/к/б (говядина)	230	7,55	0,66	20,15	167,00	88
<b>Замена:</b> Суп овощной на м/к/б (говядина)	230	3,52	5,98	9,78	117,00	14/2
Плов с мясом (говядина)	160	18,26	19,64	23,63	341,18	88
<b>Замена:</b> плов с мясом (говядина) без томата	160	18,26	19,64	23,63	341,18	88
Хлеб	50	3,30	0,60	16,70	87,00	123
Компот изюм, чернослив	150	0,41	0,00	21,90	87,00	128
<b>Уплотнённый полдник</b>						
Картофельная запеканка	110	3,05	5,24	18,06	142,00	16
Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45,00	732
Булка	30	3,80	0,40	24,60	117,50	122
Чай сладкий	180	0,00	0,00	11,98	43,00	113
<b>Итого за десятый день:</b>		49,6	44,3	173,1	1350,1	