

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Онохойский детский сад "Солнышко"

СОГЛАСОВАНО:
Председатель родительского комитета
Понушкова В.В.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ Онохойский
детский сад "Солнышко"
Павлюк Е.В.



Двухнедельное меню

п. Онохой

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Онохойский детский сад "Солнышко"

СОГЛАСОВАНО:

Председатель родительского комитета
Понушкова В.В.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ Онохойский
детский сад "Солнышко"
Павлюк Е.В.

Двухнедельное меню

1 день								
Наименование блюда	Раскладка	Гр	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	Выход блюда	
Завтрак								
1. Каша манная молочная с маслом с сахаром	Молоко	100	3,00	3,20	4,70	58,00	200	
	Манка	20	2,40	0,20	13,40	65,00		
	Сахар	5	-	-	5,00	20,00		
	Слив.масло	5	0,05	3,63	0,07	33,10		
2. Чай с молоком, конфета	Чай	2				0,02	200	
	Молоко	50	1,50	1,60	2,35	29,00		
	Конфета	20	0,90	4,60	12,80	96,00		
3. Хлеб с маслом	Хлеб	40	3,24	0,40	19,52	96,80	40	
	Слив.масло	8	0,08	5,80	0,12	52,96	8	
						450,88		
Второй завтрак								
яблоко	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	
						47,00		
Обед								
1. Щи с мясом со сметаной	Мясо	30	5,67	3,72	0,00	56,10	250/6	
	Капуста	40	0,72	0,04	1,88	10,80		
	Картофель	100	2,00	0,40	16,10	76,00		
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,20		
	Лук	5	0,07		0,52	2,35		
	Слив.масло	5	0,05	3,63	0,07	33,10		
	Томат	3	0	0	0,48	1,95		
	Сметана	6	0,15	1,2	0,21	12,24		
3. Гуляш из говядины с лапшой	Мясо	55	10,4	6,82		102,85	55/150	
	Раст.масло	5		5,00		44,95		
	Мука	5	0,51	0,05	3,53	16,7		
	Томат	3			0,47	1,95		
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,2		
	Лук	10	0,14		1,04	4,7		
	Лапша	40	4	0,4	28,4	136		
	Слив.масло	5	0,05	3,63	0,07	33,10		
4. Компот из кураги с изюмом	Курага	5	0,26	0,015	2,55	10,75	200	
	изюм	5	0,15	0,03	3,3	13,2		
	Сахар	15			15	60		
5. Хлеб	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	60	
						768,34		
Полдник								
1. Пирог с повидлом (с черемухой)	Мука	40	4,12	0,44	28,24	133,6	80	
	Молоко	10	0,3	0,32	0,47	5,8		
	Яйцо	1/10	0,32	0,27	0,02	3,93		
	Слив.масло	3	0,03	2,18	0,04	19,86		
	Дрожжи	1	0,43	0,06	0,4	3,9		
	Сахар	5	-	-	5,00	20,00		
	Раст.масло	3		2,99		26,97		
	Повидло	15			9,15	36,6		
2. Чай с молоком	Чай	2					279,66	
	Молоко	50	1,50	1,60	2,35	29,00		
								279,66
Итого:							1545,88	

2 день							
Наименование блюда	Раскладка	Гр	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	Выход блюда
Завтрак							
1. Каша ячневая (пшеничная) молочная с маслом с сахаром	Молоко	100	3,00	3,20	4,70	58,00	200
	Ячка	25	2,38	0,25	17,00	80,00	
	Сахар	5	-	-	5,00	20,00	
	Слив.масло	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
2. Цикорий с молоком	Цикорий	2	0,08		1,36	5,76	200
	Молоко	50	1,50	1,60	2,35	29,00	
	Сахар	15			15,00	60,00	
3. Хлеб с маслом с сыром	Хлеб	40	3,24	0,40	19,52	96,80	40
	Слив.масло	8	0,08	5,80	0,12	52,96	8
	Сыр	8	1,95	1,87		24,64	8
						460,26	
Второй завтрак							
Банан	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95,00	100
						95,00	
Обед							
1. Суп картофельный с мясными фрикадельками	Мясо	30	5,67	3,72	0	56,1	250
	рис	10	0,67	0,03	7,8	34,2	
	Картофель	100	2	0,4	16,1	76	
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,2	
	Лук	5	0,07		0,52	2,35	
	Слив.масло	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
2. Суфле рыбное, салат овощной	Рыба	100	20,5	6,5	0	142	60/10/150
	Хлеб	10	0,81	0,1	4,88	24,2	
	Молоко	10	0,3	0,32	0,47	5,8	
	яйцо	1/4	0,79	0,68	0,04	9,81	
	Лук	10	0,14		1,04	4,7	
	Картофель	60	1,2	0,24	9,66	45,6	
	Морковь	20	0,26	0,02	1,38	6,4	
	Огурцы конс	20	0,1	0	1,2	5	
	Зел.горошек	20	0,6	0	1,2	7	
	Лук	5	0,07		0,52	2,35	
	Слив.масло	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
	Раст.масло	7		6,99		62,93	
3. Компот из яблок и лимона	Лимон	10	0,09	0,01	0,3	1,6	200
	Яблоко	30	0,12	0,12	2,94	14,1	
	Сахар	15			15	60	
4. Хлеб	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	60
						774,74	
Полдник							
1. Чай с молоком, пряники (печенье)	Чай	2				0,02	
	Молоко	50	1,50	1,60	2,35	29,00	
	пряники	50	2,75	2,25	38	185	
						214,02	
Итого:						1544,02	

3 день							
Наименование блюда	Раскладка	Гр	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	Выход блюда
Завтрак							
1. Суп молочный с вермишелью	Молоко	150	4,5	4,8	7,05	87	250
	Лапша	20	2	0,2	14,2	14,2	
	Сахар	5	-	-	5,00	20,00	
	Слив.масло	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
2. Какао с молоком	Какао	2	0,48	0,30	0,20	7,00	200
	Молоко	50	1,50	1,60	2,35	29,00	
	Сахар	15			15	60	
3. Хлеб с маслом	Хлеб	40	3,24	0,40	19,52	96,80	40
	Слив.масло	8	0,08	5,80	0,12	52,96	8
						400,06	
Второй завтрак							
Банан	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95	100
						95	
Обед							
1. Рассольник с мясом со сметаной	Мясо	30	5,67	3,72	0	56,1	250
	Перловая	10	0,93	0,11	6,69	63	
	Картофель	100	2	0,4	16,1	76	
	Сол.огурец	20	0,1	0	1,2	5	
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,2	
	Лук	5	0,07		0,52	2,35	
	Слив.масло	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
	Сметана	6	0,15	1,2	0,21	12,24	
2. Печеночные оладьи с рисом	Печень	55	11	1,71	2,2	68,75	55/10/15 0
	мука	10	1,03	0,11	7,06	33,4	
	яйцо	1/10	0,32	0,27	0,02	3,93	
	молоко	10	0,3	0,32	0,47	5,8	
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,2	
	Лук	10	0,14		1,04	4,7	
	Мука	5	0,51	0,05	3,53	16,7	
	Раст.масло	7		6,99		62,93	
	томат	3	0	0	0,48	1,95	
	рис	40	2,68	0,12	31,2	136,8	
	Слив.масло	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
3. Икра кабачковая	икра кабач	20	0	1,4	1,4	18	
4. Компот из сухофруктов	Сухофрукты	10	0,08		1,42	6	200
	Сахар	15			15	60	
5. Хлеб	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	60
						851,45	
Полдник							
1. Сдоба	Мука	40	4,12	0,44	28,24	133,6	70
	Молоко	10	0,3	0,32	0,47	5,8	
	Яйцо	1/10	0,32	0,27	0,02	3,93	
	Слив.масло	3	0,03	2,17	0,03	19,86	
	Дрожжи	1	0,43	0,06	0,4	3,9	
	Сахар	8			8	40	
	Раст.масло	3		2,99		26,97	
2. Снежок	Снежок	180	5,04	4,5	19,8	140,4	180
						374,46	
Итого:						1720,97	

4 день							
Наименование блюда	Раскладка	Гр	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	Выход блюда
Завтрак							
1. Каша кукурузная молочная с маслом с сахаром	Молоко	100	3,00	3,20	4,70	58,00	200
	Кукурузная	25	2	0,3	17,75	82	
	Сахар	5	-	-	5,00	20,00	
	Слив.масло	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
2. Цикорий с молоком	цикорий	2	0,08		1,36	5,76	200
	Молоко	50	1,50	1,60	2,35	29,00	
	Сахар	15			15	60	
3. Хлеб с маслом с сыром	Хлеб	40	3,24	0,40	19,52	96,80	40
	Слив.масло	8	0,08	5,80	0,12	52,96	
	сыр	8	1,95	1,87		24,64	8
						462,26	
Второй завтрак							
сок	сок	140			14	56	140
						56	
Обед							
1. Суп с клецками с мясом	Мясо	30	5,67	3,72	0	56,1	250
	Яйцо	1/10	0,32	0,27	0,02	3,93	
	Мука	20	2,06	0,22	14,12	66,8	
	Картофель	100	2	0,4	16,1	76	
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,2	
	Лук	5	0,07		0,52	2,35	
	Слив.масло	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
3. Капуста тушеная с мясом	Мясо	55	10,4	6,82		102,85	55/150
	Капуста	200	3,6	0,2	9,4	54	
	Морковь	20	0,26	0,02	1,38	6,4	
	Лук	10	0,14		1,04	4,7	
	Томат	3	0	0	0,48	1,95	
	Раст.масло	5		5,00		44,95	
4. Кисель	Кисель	20	0,02		18,4	74	200
5. Хлеб	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	30
						675,53	
Полдник							
1. Творожная запеканка, сг.молоко	Творог	65	10,4	3,25	1,95	78,65	70
	Манка	5	0,6	0,05	3,35	16,25	
	Яйцо	1/4	0,79	0,68	0,04	9,81	
	Сахар	8			8	40	
	сг.молоко	15	1,02	1,27	8,4	49,5	
	Раст.масло	3		2,99		26,97	
2. Чай с молоком	Чай	2				0,02	200
	Молоко	50	1,50	1,60	2,35	29,00	
						250,20	
Итого:						1443,99	

5 день							
Наименование блюда	Раскладка	Гр	Белки	Жиры	Углевод ы	к/кал	Выход блюда
Завтрак							
1. Каша "Дружба" молочная с маслом с сахаром	Молоко	100	3,00	3,20	4,70	58,00	200
	Рис	15	1	0,05	11,7	51,3	
	Пшено	15	1,8	0,42	9,75	49,95	
	Сахар	5	-	-	5,00	20,00	
	Слив.масло	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
2. Какао с молоком	Какао	2	0,48	0,30	0,20	7,00	200
	Молоко	50	1,50	1,60	2,35	29,00	
	Сахар	15			15	60	
3. Хлеб с маслом	Хлеб	40	3,24	0,40	19,52	96,80	30
	Слив.масло	8	0,08	5,80	0,12	52,96	8
						458,11	
Второй завтрак							
Яблоко	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100
						47,00	
Обед							
1. Суп с вермишелью с мясом	Мясо	30	5,67	3,72	0	56,1	250
	Картофель	60	1,2	0,24	9,66	45,6	
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,2	
	Лук	5	0,07		0,52	2,35	
	вермишель	20	2	0,2	14,2	68	
	Слив.масло	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
2. Картофель тушеный домашнему	Мясо	55	10,4	6,82		102,85	55/130
	Томат	3	0	0	0,48	1,95	
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,2	
	Лук	10	0,14		1,04	4,7	
	Картофель	200	4	0,8	32,2	152	
	Раст.масло	5		5,00		44,95	
3. Салат из сол.сельди	сол.сельдь	40	7,92	6,16		86,8	
	лук	5	0,07		0,52	2,35	
	Раст.масло	3		2,99		26,97	
4. Компот из чернослива	Чернослив	10	0,23	0,07	5,75	23,1	200
	Сахар	15			15	60	
5. Хлеб	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	60
						862,42	
Полдник							
яйцо отварное,	яйцо	1	3,18	2,73	0,18	39,25	1
сухари	сухари	40	3,4	4,4	26,4	176	40
чай с сахаром	чай	2				0,02	200
	сахар	15			15	60	
						275,27	
Итого:						1642,80	

6 день							
Наименование блюда	Раскладка	Гр	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	Выход блюда
Завтрак							
1. Каша манная молочная с маслом с сахаром	Молоко	100	3,00	3,20	4,70	58,00	200
	Манка	20	2,40	0,20	13,40	65,00	
	Сахар	5	-	-	5,00	20,00	
	Слив.масло	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
2. Чай с молоком, конфета	Чай	2				0,02	200
	Молоко	50	1,50	1,60	2,35	29,00	
	Конфета	20	0,90	4,60	12,80	96,00	
3. Хлеб с маслом	Хлеб	40	3,24	0,40	19,52	96,80	40
	Слив.масло	8	0,08	5,80	0,12	52,96	8
						450,88	
Второй завтрак							
Яблоко	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100
						47,00	
Обед							
1. Борщ с мясом со сметаной	Мясо	30	5,67	3,72	0	56,1	250
	Капуста	30	0,54	0,03	1,41	8,1	
	Картофель	100	2	0,4	16,1	76	
	Свекла	30	0,45	0,03	2,64	12,9	
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,2	
	Лук	5	0,07		0,52	2,35	
	Слив.масло	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
	Томат	3	0	0	0,48	1,95	
3. Плов	Мясо	55	10,4	6,82		102,85	55/130
	Рис	40	2,68	0,12	31,2	136,8	
	Морковь	20	0,26	0,02	1,38	6,4	
	Лук	10	0,14		1,04	4,7	
	Томат	3	0	0	0,48	1,95	
	Раст.масло	5		5,00		44,95	
4. Компот из кураги	Курага	10	0,52	0,03	5,1	21,5	200
	Сахар	15			15	60	
5. Хлеб	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	60
						730,29	
Полдник							
1. Пирожки (с яйцом, с картофелем, с капустой)	Мука	40	4,12	0,44	28,24	133,6	80
	Яйцо	1/10	0,32	0,27	0,02	3,93	
	Молоко	10	0,3	0,32	0,47	5,8	
	Слив.масло	3	0,03	2,17	0,03	19,86	
	Дрожжи	1	0,43	0,06	0,4	3,9	
	Сахар	3			3	12	
	Лук	5	0,07		0,52	2,35	
	Яйцо	1/4	0,79	0,68	0,04	9,81	
2. Какао с молоком	Какао	2	0,48	0,30	0,20	7,00	200
	Молоко	50	1,50	1,60	2,35	29,00	
	Сахар	15			15	60	
						314,22	
Итого:						1542,39	

7 день							
Наименование блюда	Раскладка	Гр	Белки	Жиры	Углевод ы	к/кал	Выход блюда
Завтрак							
1. Каша гречневая молочная с маслом с сахаром	Молоко	100	3,00	3,20	4,70	58,00	200
	Гречка	15	1,95	0,38	10,2	52,5	
	Сахар	5	-	-	5,00	20,00	
	Слив.масло	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
2.Цикорий с молоком	Цикорий	2	0,08		1,36	5,76	200
	Молоко	50	1,50	1,60	2,35	29,00	
	Сахар	15			15	60	
3. Хлеб с маслом с сыром	Хлеб	40	3,24	0,40	19,52	96,80	40
	Слив.масло	8	0,08	5,80	0,12	52,96	
	сыр	8	1,95	1,87		24,64	8
						432,76	
Второй завтрак							
сок	сок	140			14	56	100
						56	
Обед							
1. Суп Кулеш с мясом	Мясо	30	5,67	3,72	0	56,1	250
	Пшено	10	1,2	0,28	6,5	33,3	
	Картофель	100	2	0,4	16,1	76	
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,2	
	Лук	5	0,07		0,52	2,35	
	Слив.масло	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
2.Котлета мясная с лапшой	Мясо	55	10,4	6,82		102,85	55/150
	Хлеб	10	0,81	0,1	4,88	24,2	
	Молоко	10	0,3	0,32	0,47	5,8	
	Лук	10	0,14		1,04	4,7	
	Слив.масло	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,2	
	Раст.масло	5		5,00		44,95	
	Томат	3	0	0	0,48	1,95	
	Мука	5	0,51	0,05	3,53	16,7	
мак.изделия	40	4	0,4	28,4	136		
3. Кукуруза конс	кукуруза конс	30	0,6		3,3	15	
4. Компот из сухофруктов	Сухофрукты	10	0,08		1,42	6	200
	Сахар	15			15	60	
5. Хлеб	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	60
						803,7	
Полдник							
1. Рогалик	Мука	40	4,12	0,44	28,24	133,6	70
	Молоко	10	0,3	0,32	0,47	5,8	
	Слив.масло	10	0,1	7,25	0,14	66,2	
	Дрожжи	1	0,43	0,06	0,4	3,9	
	Сахар	3			3	12	
2. Чай с молоком	Чай	2				0,02	200
	Молоко	50	1,50	1,60	2,35	29,00	
Итого:						1542,98	

8 день							
Наименование блюда	Раскладка	Гр	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	Выход блюда
Завтрак							
1. Каша Геркулесовая	Молоко	100	3,00	3,20	4,70	58,00	250
	геркулес	25	3	1,55	12,85	76,25	
	Сахар	5	-	-	5,00	20,00	
	Слив.масло	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
2. Какао с молоком	Какао	2	0,48	0,30	0,20	7,00	200
	Молоко	50	1,50	1,60	2,35	29,00	
	Сахар	15			15	60	
3. Хлеб с маслом	Хлеб	40	3,24	0,40	19,52	96,80	40
	Слив.масло	8	0,08	5,80	0,12	52,96	8
						433,11	
Второй завтрак							
Банан	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95,00	100
						95	
Обед							
1. Суп харчо с мясом	Мясо	30	5,67	3,72	0	56,1	250
	рис	10	0,67	0,03	7,8	34,2	
	Картофель	100	2	0,4	16,1	76	
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,2	
	Лук	5	0,07		0,52	2,35	
	томат	3	0	0	0,48	1,95	
	Чеснок	1	0,06		0,29	1,43	
	Слив.масло	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
2. Рыба жареная в кляре картофельное пюре	Рыба горбуша	100	20,5	6,5	0	142	60/10/150
	Молоко	10	0,3	0,32	0,47	5,8	
	Лук	10	0,14		1,04	4,7	
	мука	10	1,03	0,11	7,06	33,4	
	Яйцо	1/10	0,32	0,27	0,02	3,93	
	картофель	200	4	0,8	32,2	152	
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,2	
	Слив.масло	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
	Раст.масло	7		6,99		62,93	
	Мука	5	0,51	0,05	3,53	16,7	
	Томат	3	0	0	0,48	1,95	
3. свекольный салат	свекла	50	0,75	0,05	4,4	21,5	
	изюм	5	0,15	0,03	3,3	13,2	
	Чеснок	1	0,06		0,29	1,43	
	Раст.масло	3		2,99		26,97	
4. Компот из яблок и лимона	Лимон	10	0,09	0,01	0,3	1,6	200
	Яблоко	30	0,12	0,12	2,94	14,1	
	Сахар	15			15	60	
5. Хлеб	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	60
						952,04	
Полдник							
1. Сдоба	Мука	40	4,12	0,44	28,24	133,6	70
	Молоко	10	0,3	0,32	0,47	5,8	
	Яйцо	1/10	0,32	0,27	0,02	3,93	
	Слив.масло	3	0,03	2,17	0,03	19,86	
	Дрожжи	1	0,43	0,06	0,4	3,9	
	Сахар	8			8	40	
	Раст.масло	3		2,99		26,97	
2. Снежок	Снежок	180	5,04	4,5	19,8	140,4	180
						374,46	
Итого:						1854,61	

9 день							
Наименование блюда	Раскладка	Гр	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	Выход блюда
Завтрак							
1. Макароны с маслом с тертым сыром	Макароны	40	4	0,4	28,4	136	200
	Слив.масло	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
	Сыр	8	1,95	1,87		24,64	7
2. Цикорий с молоком	цикорий	2	0,08		1,36	5,76	200
	Молоко	50	1,50	1,60	2,35	29,00	
	Сахар	15			15	60	
3. Хлеб с маслом	Хлеб	40	3,24	0,40	19,52	96,80	40
	Слив.масло	8	0,08	5,80	0,12	52,96	8
						438,26	
Второй завтрак							
Банан	Банан	100	1,5	0,2	21,8	95	100
						95	
Обед							
1. Суп гороховый с мясом с гречками	Мясо	30	5,67	3,72	0	56,1	250
	Горох	25	3,8	0,53	12,33	65,5	
	Картофель	100	2	0,4	16,1	76	
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,2	
	Лук	5	0,07		0,52	2,35	
	Слив.масло	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
	Хлеб	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
2. Печень бефстроганов с гречкой	Печень	55	11	1,71	2,2	68,75	55/10/150
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,2	
	Лук	10	0,14		1,04	4,7	
	Мука	5	0,51	0,05	3,53	16,7	
	Раст.масло	5		5,00		44,95	
	томат	3	0	0	0,48	1,95	
	гречка	40	5,2	1	27,2	140	
	Слив.масло	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
3. Икра кабачковая	икра кабачков	20	0	1,4	1,4	18	
4. Компот из чернослива	Чернослив	10	0,23	0,07	5,75	23,1	200
	Сахар	15			15	60	
5. Хлеб	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	60
						868,5	
Полдник							
1. Сырники, сгущенное молоко	Творог	65	10,4	3,25	1,95	78,65	70
	мука	5	0,51	0,05	3,53	16,7	
	Яйцо	1/4	0,79	0,68	0,04	9,81	
	Сахар	8			8	40	
	сг.молоко	15	1,02	1,27	8,4	49,5	
	Раст.масло	3		2,99		26,97	
2. Чай с молоком	Чай	2				0,02	200
	Молоко	50	1,50	1,60	2,35	29,00	
						250,65	
Итого:						1652,41	

10 день							
Наименование блюда	Раскладка	Гр	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	Выход блюда
Завтрак							
1. Каша пшенная молочная с маслом с сахаром	Молоко	100	3,00	3,20	4,70	58,00	200
	пшено	30	3,6	0,84	19,5	99,9	
	Сахар	5	-	-	5,00	20,00	
	Слив.масло	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
2. Какао с молоком	Какао	2	0,48	0,30	0,20	7,00	200
	Молоко	50	1,50	1,60	2,35	29,00	
	Сахар	15			15	60	
3. Хлеб с маслом	Хлеб	40	3,24	0,40	19,52	96,80	30
	Слив.масло	8	0,08	5,80	0,12	52,96	8
						456,76	
Второй завтрак							
сок	сок	140			14	56	140
						56	
Обед							
1. Суп рыбный из консервы "Сайра"	Сайра	30	5,4	6,6		81	250
	Рис	10	0,67	0,03	7,8	34,2	
	Картофель	100	2	0,4	16,1	76	
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,2	
	Лук	5	0,07		0,52	2,35	
	Слив.масло	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
3. Вареники с мясом и капустой	Мясо	55	10,4	6,82		102,85	160
	Капуста	40	0,72	0,04	1,88	10,8	
	Молоко	10	0,3	0,32	0,47	5,8	
	Лук	5	0,07		0,52	2,35	
	Мука	40	4,12	0,44	28,24	133,6	
	Раст.масло	5		5,00		44,95	
	Яйцо	1/10	0,32	0,27	0,02	3,93	
	Слив.масло	5	0,05	3,63	0,07	33,10	
4. Кисель	Кисель	20	0,02		18,4	74	200
5. Хлеб	Хлеб	60	4,86	0,6	29,28	145,2	60
						786,43	
Полдник							
1. Чай с молоком, вафли	Чай	2				0,02	200
	Молоко	50	1,50	1,60	2,35	29,00	
	Вафли	50	2,5	13,5	31,5	260	
						289,02	
Итого:						1588,21	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575930

Владелец Павлюк Елена Васильевна

Действителен с 09.03.2022 по 09.03.2023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022086

Владелец Павлюк Елена Васильевна

Действителен с 14.04.2023 по 13.04.2024