

Утверждено:
Заведующий МБДОУ
«ШАХТЁРСКИЙ Я/С № 5»
_____С.А Суходольская
Приказ №__от

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ШАХТЁРСКИЙ ЯСЛИ-САД №5»
на 2023 – 2024 учебный год

г.Шахтёрск

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					
ПОНЕДЕЛЬНИК													
ЗАВТРАК													
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	x	x
Л.Е. Курнешова Н.Р. № 374	Рыба, тушеная с овощами	53	60	7.7	12.1	10.3	16.3	14.7	23.1	186.0	292.4	x	x
	Хлеб пшеничный	40	50	1.0	1.7	1.2	2.0	0.1	0.1	10.9	18.2	x	x
	Сыр твердый	4	6	0	0	2.5	4.1	0	0	22.4	37.4	x	x
	Масло сливочное	3	5	0.3	0.4	0.1	0.1	15.9	19.1	61.7	74.0	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
Итого		350	421	11.5	18.2	15.5	24.8	57.2	79.6	402.8	595.8	20	20
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
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
Итого		90/100	90/100	0.2	0.4	0.2	0.4	3.9	8.8	18.8	42.3	5	5
ОБЕД													
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	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 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	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
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
Итого		580	700	13.7	20.6	12.8	18.1	117.2	155.1	445.7	707.0	40	40
УЖИН													
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
Итого		342	400	13.0	18.6	11.7	14.6	63.7	83.1	393.9	545.5	25	25
Всего за день		1362	1611	38.4	57.8	40.2	57.9	247.1	242.0	1261.2	1890.6	85	85
ВТОРНИК													
ЗАВТРАК													
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
Итого		327	425	6.9	12.5	8.0	13.6	36.8	57.7	239.7	398.1	20	20
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
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														
Итого	х	95/100	100/100	0.2	0.4	0.2	0.4	3.9	8.8	18.8	42.3	5	5	
ОБЕД														
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	
Итого		590	765	37.9	49.4	17.5	23.8	50.7	63.0	460.5	595.6	40	40	
УЖИН														
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	
Итого		235	290	14.0	19.4	17.5	21.8	21.6	26.9	181.4	353.8	25	25	
Всего за день		1247	1580	59.0	81.7	43.2	59.6	113.0	156.4	900.4	1389.8	85	85	
СРЕДА														
ЗАВТРАК														
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
Итого		377	451	5.9	7.3	8.5	11.4	47.1	55.9	275.8	336.0	20	20
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
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
Итого		90/100	90/100	0.2	0.4	0.2	0.4	3.9	8.8	18.8	42.3	5	5
ОБЕД													
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
Итого		505	620	11.4	16.1	13.2	18.9	46.9	61.2	337.1	458.4	42	43
УЖИН													
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
Итог		300	355	11.2	14.7	6.4	7.5	35.8	50.8	246.7	332.5	20	20
Всего за день		1272	1516	28.7	38.5	28.3	38.2	133.7	176.7	878.4	1169.2	87	88
ЧЕТВЕРГ													
ЗАВТРАК													
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
Итого		362	455	20.5	31.7	17.5	25.2	31.5	52.7	303.9	482.3	20	20
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
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
Итого	x	95/100	100/100	0.2	0.4	0.2	0.4	3.9	8.8	18.8	42.3	5	5
ОБЕД													
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
Итого		582	700	13.3	15.8	12.3	19.0	28.7	40.4	257.6	379.4	43	48
УЖИН													
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
Итог		200	240	6.3	8.4	8.5	13.5	17.8	26.9	173.7	264.8	20	20
Всего за день		1239	1495	40.3	56.3	38.5	58.1	81.9	128.9	754.0	1168.8	88	93

ПЯТНИЦА														
ЗАВТРАК														
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	
Итого		352	490	12.7	20.5	13.6	20.7	32.7	48.3	293.3	448.4	25	25	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
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	
Итого		90/100	90/100	0.2	0.4	0.2	0.4	3.9	8.8	18.8	42.3	5	5	
ОБЕД														
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	
Итого		481	620	13.0	18.7	11.0	16.3	108.0	138.7	179.0	533.1	40	40	
УЖИН														
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	
Итого		240	295	8.8	10.2	6.1	6.9	21.2	24.0	174.1	199.4	20	20	

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

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					
ПОНЕДЕЛЬНИК													
ЗАВТРАК													
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	х	х
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	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. № 45	Кофейный напиток	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
Итого		362	480	11.2	21.5	8.7	15.6	53.9	89.6	317.6	585.4	25	25
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
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	х	х
Итого	х	95/100	100/100	0.2	0.4	0.2	0.4	3.9	8.8	18.8	42.3	5	5
ОБЕД													
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	х	х
М.П. Могильный	Голубцы ленивые	160	210	10.0	15.5	5.3	8.3	19.6	30.4	171.4	265.0	х	х

Н.Р. №298													
	Помидор консервированный	15	20	0.1	0.2	0	0	0.3	0.3	2.0	2.6	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
Итого		565	680	14.3	22.7	8.1	12.0	116.2	157.2	404.6	602.7	43	45
УЖИН													
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
Итого		250	290	11.7	13.4	10.3	11.5	27.5	31.2	244.1	276.2	20	20
Всего за день		1272	1550	37.4	20.6	27.3	39.5	201.5	286.8	985.1	1506.6	93	95
ВТОРНИК													
ЗАВТРАК													
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
Итого		385	465	10.4	15.9	6.5	9.3	67.5	101.3	363.7	535.1	25	25
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
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
Итого		90/100	90/100	0.2	0.4	0.2	0.4	3.9	8.8	18.8	42.3	5	35.5
ОБЕД													
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
Итог		585	760	29.4	40.4	17.5	24.7	67.4	95.5	486.3	694.9	43	45
УЖИН													
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
Итого		235	280	16.0	16.9	22.5	17.2	43.2	46.6	325.1	411.8	20	20
Всего за день		1295	1595	56.0	17.6	46.7	51.6	182.0	252.2	1193.5	1684.1	93	95
СРЕДА													
ЗАВТРАК													
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
Итого		392	485	23.3	35.8	14.5	29.7	57.4	96.3	397.1	630.6	20	20

ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
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
Итого	x	95/100	100/100	0.2	0.4	0.2	0.4	3.9	8.8	18.8	42.3	5	5
ОБЕД													
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	x	x
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	x	x
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	x	x
	Хлеб пшеничный	60	70	2.4	4.5	0.3	0.6	14.6	26.8	72.6	133.1	x	x
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	x	x
Итого		580	670	23.0	30.8	11.3	15.7	73.7	104.1	437.2	620.5	40	40
УЖИН													
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	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
Итого		290	345	11.2	14.7	6.4	7.5	35.8	50.8	246.7	332.5	20	20
Всего		1357	1600	57.7	81.7	32.4	53.3	170.8	260.0	1359.8	1625.9	85	85
ЧЕТВЕРГ													
ЗАВТРАК													
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	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. №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
	Кондитерские	12	20	1.0	3.1	0.6	1.7	3.3	10.0	23.5	70.5	x	x

	изделия												
Итого		292	355	12.4	23.3	17.7	32.5	39.2	61.2	356.0	621.7	20	20
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
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
Итого		90/100	90/100	0.2	0.4	0.2	0.4	3.9	8.8	18.8	42.3	5	35.5
ОБЕД													
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
Итого		540	650	21.0	30.3	26.4	35.9	123.4	167.7	621.2	882.7	45	45
УЖИН													
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
Итого		398	478	11.0	12.7	77.9	16.8	66.9	78.5	433.6	511.0	25	25

Всего		1320	1573	44.6	66.7	122.2	85.6	233.4	316.1	1429.6	2057.7	95	95
ПЯТНИЦА													
ЗАВТРАК													
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
Итого		377	480	13.7	23.9	12.6	20.9	59.1	96.4	405.0	671.3	25	25
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
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
Итого	x	95/100	100/100	0.2	0.4	0.2	0.4	3.9	8.8	18.8	42.3	5	5
ОБЕД													
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
Итого		570	690	22.1	32.5	14.8	21.4	40.3	62.1	382.7	568.7	45	45
УЖИН													

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
Итого		240	330	13.4	20.9	7.3	10.3	16.5	21.6	126.2	263.4	20	20
Всего за день													
		1282	1600	49.4	77.7	34.9	53.0	119.8	188.9	932.7	1545.7	95	95
Всего за вторую неделю													
		6526	7918	305.1	264.3	263.5	283.0	9075.0	3004.1	5900.7	8420.0	93	93