

20- ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 5
1-Я НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК

МЕНЮ	НАЗВАНИЕ БЛЮДА	ИНГРИДИЕНТЫ (Г)		ВЫХОД (Г)
ЗАВТРАК	1. Макароны запеченные с яйцом	1.Макаронные изделия - масло сливочное - яйцо - масло растительное	50 8/5 0,5 3	200/5
	2. Икра кабачковая	2.Икра кабачковая (промышленного производства)	60	60
	3. Кофейный напиток с молоком сгущенным	3.Кофейный напиток - молоко сгущенное	1,5 30	180
	4. Хлеб пшеничный с маслом сливочным	4.Хлеб пшеничный - масло сливочное	40 8	40/8
10 ЧАСОВ	Груша	Груша	150	150
ОБЕД	1. Салат из свеклы с чесноком	1. Свекла - чеснок - масло растительное	75 0,4 3,0	250
	2. Щи из св. капусты со сметаной	2. Капуста белокочанная - картофель - морковь - лук репчатый - томатное пюре - масло растительное - соль - сметана	65 70 17 12 2 3 6 5	
	3. Плов с мясом	3. Говядина 1 / 2 категории - масло сливочное - масло растительное - морковь - лук репчатый/томатное пюре - крупа рисовая	100 5 3 20 11/3 50	
	4. Кисель из концентрата	4. Концентрат киселя	15	
	5. Хлеб ржаной	5.Хлеб ржаной	50	50
ПОЛДНИК	1. Кефир	1. Кефир	180	180
	2. Печенье	2. Печенье	35	35
УЖИН	1. Салат из яблок и изюма	1.Яблоко - изюм/ сахар / лимон	55 10/5/3	150
	2. Сырники с морковью и сметанным соусом	2.Творог - морковь - сахар - яйцо куриное - масло слив. / раст. - манка - ванилин - мука пшеничная высший сорт - сметана	100 45 7/5 0,25 2/3/5 4 0,01 21/5 10	
	3. Какао с молоком	3. Какао порошок - сахар/молоко	1,2 10/90	
	4. Хлеб пшеничный	4. Хлеб пшеничный	25	

1- Я НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

МЕНЮ	НАЗВАНИЕ БЛЮДА	ИНГРИДИЕНТЫ	(г)	ВЫХОД (г)
ЗАВТРАК	1. Каша пшенная молочная	1. Пшено -молоко -сахар -масло сливочное	30 150 5 3	200/5
	2. Бутерброд с сыром	2. Сыр -масло сливочное -хлеб пшеничный	10 8 40	40/8/10
	3. Кофейный напиток с молоком	3. Кофейный напиток -молоко - сахар	2,0 90 10	180
10 ЧАСОВ	Сок	Сок	150	150
ОБЕД	1, Салат из зеленого горшка с луком	1. Горошек зеленый консервир. -лук репчатый -масло растительное	77 10 3	60
	2. Суп вермишелевый	2. Макаронные изделия - морковь - лук репчатый - масло растительное - куры охлажденные 1 категории - картофель	15 15 12 3 30 130/85	250
	3. Суфле куриное с тушеной капустой	2. Курица - яйцо - масло сливочное - молоко - мука пшеничная - соль - капуста свежая - масло растительное - томатное пюре - морковь - лук репчатый - мука пшеничная	100 0,5 3 30 5 6 238 3/3 3 15/10 10/10 5	70/5/180
	4. Компот из яблок	4. Яблоки - сахар - кислота лимонная	45 10 0,01	200
	5. Хлеб ржаной	5. Хлеб ржаной	50	50
ПОЛДНИК	1. Ряженка	1. Ряженка	180	180
	2. Хлеб пшеничный	2. Хлеб пшеничный	40	40
УЖИН	1. Салат из св. капусты и свеклы	1. Капуста белокочанная - свекла - сахар - масло растительное	44 20 2 3	50
	2. Котлета рыбная в томатном соусе с картофельным пюре	2. Рыба минтай/треска - хлеб пшенич./сухари паниров. - молоко или вода - масло сливочное - томат пюре - мука пшеничная - лук - картофель - яйцо	115 5/5 17 2/5 3 5 5 200 0,1	70/150
	3. Чай с сахаром	3. Чай листовой/ сахар	0,6/10	180

1 НЕДЕЛЯ СРЕДА

МЕНЮ	НАЗВАНИЕ БЛЮДА	ИНГРИДИЕНТЫ	(Г)	ВЫХОД (Г)
ЗАВТРАК	1. Омлет натуральный	1. Яйцо - молоко - масло сливоч./раст.	1,3 60 3/2	105
	2. Масло сливочное с хлебом пшеничным	2. Масло сливочное - хлеб пшеничный	8 40	40/8
	3. Кофейный напиток с молоком	3. Кофейный напиток - сахар - молоко	1,5 10 90	180
10 ЧАСОВ	Сок	Сок	150	150
ОБЕД	1. Салат из свеклы с луком	1. Свекла - лук репчатый - масло растительное	73 11 3,6	60
	2. Суп крестьянский со сметаной	2. Картофель - крупа - морковь - лук репчатый - масло растительное - мясо/кура - сметана	120 10 15 12 5 40 5	250
	3. Гуляш из отварного мяса с гречей отварной	3. Говядина - масло растительное - лук репчатый - морковь - томатное пюре - мука пшеничная - гречневая крупа - соль - масло сливочное	80 3 10 15 6 5 50 6 5	80/150
	4. Компот из сухофруктов	4. Фрукты сушеные - сахар/кислота лимонная	12 10/0,02	200 50
	5. Хлеб ржаной	5. Хлеб ржаной	50	
ПОЛДНИК	1. Йогурт натуральный	1. Йогурт	180	180
	2. Сушка	2. Сушка	30	30
УЖИН	1. Булочка печеная	1. Мука пшеничная - сахар - масло сливоч./растит. - яйцо - дрожжи прессованные - молоко	50 5 3/2 0,125 1,3 30	80
	2. Рагу из овощей	2. Картофель/молодой - морковь - лук репчатый - сметана - капуста - масло растит./сливоч. - мука пшеничная	100 30 20 10 100 3/2 5	200
	3. Чай с молоком.	3. Чай листовой - сахар - молоко	0,6 10 50	180

1- Я НЕДЕЛЯ. ЧЕТВЕРГ

МЕНЮ	НАЗВАНИЕ БЛЮДА	ИНГРИДИЕНТЫ	(Г)	ВЫХОД (Г)
ЗАВТРАК	1. Каша манная молочная	1. Крупа манная	20	200
		- молоко	150	
		- сахар	5	
	2. Бутерброд с сыром	- масло сливочное	3	30/8/10
		2. Сыр	10	
		- масло сливочное	8	
	3. Какао с молоком	- хлеб пшеничный	40	180
		3. Какао порошок	1,2	
		- сахар	10	
		- молоко	90	
10 ЧАСОВ	Яблоко	Яблоко свежее	130	130
ОБЕД	1. Салат витаминный	1. Капуста белокочанная	45	60
		- яблоки	15	
		- морковь	15	
		- кислота лимонная	0,01	
		- сахар	3	
		- масло растительное	3	
	2. Борщ из свежей капусты со сметаной	2. Свекла	70	
		- капуста свежая или квашен.	40	
		- картофель	80	
		- морковь	17	
		- лук репчатый	12	
		- томатное пюре	3	
		- масло растительное	5	
		- сахар	3	
		- соль	6	
	3. Запеканка картофельная с мясом, сметанным соусом	- сметана	5	
		3. Говядина/кура/рыба	80	
		- масло сливочное	2/5	
		- картофель/молодой	235/191	
		- лук репчатый	13	
		- сухари/сметана	5/10	
	4. Компот из груш	4. Груши	44	200
		- сахар	10	
		- кислота лимонная	0,01	
	5. Хлеб ржаной	5. Хлеб ржаной	50	50
ПОЛДНИК	1. Кефир	1. Кефир	180	180
	2. Хлеб пшеничный	2. Хлеб пшеничный	25	25
УЖИН	1. Салат из моркови с изюмом	1. Морковь	70	60
		- изюм	5	
		- сахар	3	
		- лимон	3	
		- масло растительное	3	
	2. Запеканка творожная с молочным соусом	2. Творог	100	
		- молоко	30	
		- сахар	7/5	
		- яйца	0,5	
		- масло сливочное	3/2	
		- манка/изюм	5/9	
		- ванилин	0,01	
		- сметана/мука пшеничная	5/5	
	3. Чай с молоком	3. Чай лист. /молоко/сахар	0,6/50/10	
	4. Хлеб пшеничный	- хлеб пшеничный	25	180
				25

1-Я НЕДЕЛЯ. ПЯТНИЦА

МЕНЮ	НАЗВАНИЕ БЛЮДА	ИНГРИДИЕНТЫ	(Г)	ВЫХОД (Г)
ЗАВТРАК	1. Каша геркулесовая молочная	1. Крупа геркулес - молоко - сахар - масло сливочное	30 150 5 3	200/5
	2. Масло сливочное с хлебом пшеничным	2. Масло сливочное - хлеб пшеничный	8 30	8/30
	3. Кофейный напиток с молоком	3. Кофейный напиток - сахар - молоко	1,5 10 90	180
	10 ЧАСОВ	Сок	150	150
ОБЕД	1. Салат из свеклы с морковью	1. Свекла - морковь - масло растительное	46 23 3	60
	2. Суп-харчо	2. Картофель - крупа рисовая - морковь - лук репчатый - томатное пюре - чеснок - масло сливочное - отварная мякоть птицы (мясо)	120 10 15 10 5 2 3 20	250
	3. Котлета мясная с овощами тушеными в сметанном соусе	3. Говядина - хлеб пшенич./сухари панир. - молоко - масло растительное - картофель - морковь - лук репчатый - соль - горошек зеленый консерв. - масло сливочное - мука пшеничная 1 сорт - сметана - яйцо	70 5/5 15 3 200 25 15 6 20 5 5 10 0,1	70/180
	4. Компот из яблок	4. Яблоки - сахар - кислота лимонная	45 10 0,02	200
	5. Хлеб ржаной	5. Хлеб ржаной	50	50
	ПОЛДНИК	1. Ряженка	180	180
	2. Хлеб пшеничный	2. Хлеб пшеничный	40	40
	УЖИН	1. Оладьи с джемом (повидлом)	1. Мука пшеничная - яйцо - молоко или вода - дрожжи прессованные - сахар - масло растит. - масло сливочное - или джем	130/15
	2. Груша	2. Груша	70 0,125 70 1,0 5 8 5 30	150
	3. Чай сладкий.	3. Чай листовой - сахар	150 0,6 10	200

2 НЕДЕЛЯ. ПОНЕДЕЛЬНИК

МЕНЮ	НАЗВАНИЕ БЛЮДА	ИНГРИДИЕНТЫ	(Г)	ВЫХОД (Г)
ЗАВТРАК	1. Макароны запеченные с сыром	1. Макаaronные изделия - сыр - масло раст./масло сливоч.	50 10 3/5	200/10 180 40
	2. Чай с сахаром	2. Чай листовой - сахар	0,6 10	
	3. Хлеб пшеничный	3. Хлеб пшеничный	40	
10 ЧАСОВ	Сок	Сок	150	150
ОБЕД	1. Салат из свеклы с луком	1. Свекла/лук - масло растительное	75/11 3	60 250 70/180 200 50
	2. Суп уха со сметаной	2. Минтай (консервы сардины) - картофель - морковь/лук репчатый - пшено/рис - укроп/соль - сметана/масло растительное	49,5 75 20/10 5 12,5/6 5/2	
	3. Тефтели мясные с рисом и тушеной капустой	3. Говядина - крупа рисовая - лук репчатый - яйцо - масло растительное - мука пшеничная - капуста свежая - масло сливочное - томатное пюре - морковь/лук репчатый - петрушка	62 10 21 0,1 2/3 10 230 2/3 3 15/18 6	
	4. Компот из сухофруктов	4. Фрукты сушеные - сахар - кислота лимонная	12 10 0,01	
	5. Хлеб ржаной	5. Хлеб ржаной	50	
ПОЛДНИК	1. Кефир	1. Кефир	180	180
	2. Гренка из пшен. хлеба	2. хлеб пшеничный	40	40
УЖИН	1. Салат с морковью и изюмом	1. Морковь - изюм/ лимон - сахар/масло растительное	55 5/3 3/3	40 150 180 25
	2. Пудинг творожный с изюмом и молочным соусом	2. Творог - сахар - ванилин - яйцо - масло сливочное - крупа манная/изюм - молоко	114 7/5 0,015 0,5 3 10/5 30/20	
	3. Какао с молоком.	3. Какао порошок - сахар/молоко	1,5 10/90	
	4. Хлеб пшеничный	4. Хлеб пшеничный	25	

2-Я НЕДЕЛЯ. ВТОРНИК

МЕНЮ	НАЗВАНИЕ БЛЮДА	ИНГРИДИЕНТЫ	(г)	ВЫХОД (г)
ЗАВТРАК	1. Омлет натуральный	1. Яйца	1,3	105
		- молоко	30	
		- масло сливочное	3	
	2. Масло сливочное, хлеб пшеничный	2. Масло сливочное	8	8/40
		- хлеб пшеничный	40	
	3. Кофейный напиток	3. Кофе-напиток	1,2	180
		- сахар	10	
		- молоко или сливки	50	
10 ЧАСОВ	Сок	Сок	150	150
ОБЕД	1. Салат из белокочанной капусты	1. Капуста белокочанная	59	60
		- морковь	10	
		- кислота лимонная	0,01	
		- сахар	3	
		- масло растительное	3	
	2. Суп картофельный с клецками	2. Картофель	60	250
		- морковь	10	
		- лук репчатый	10	
		- масло сливочное	3	
		- мякоть птицы	15	
		- мука пшеничная	10	
		- яйца	0,125	
	3. Курица тушеная в соусе, рис с овощами	3. Курица	123	70/150
		- масло слив.	3/5	
		- лук репчатый	5/5	
		- томат пюре/масло растит.	3/5	
		- мука пшеничная	5	
		- чеснок	2	
		- соль	6	
		- морковь	10	
		- рис	50	
	4. Компот из сухофруктов	4. Фрукты сушеные	15	180
		- сахар	10	
		- кислота лимонная	0,01	
	5. Хлеб ржаной	5. Хлеб ржаной	50	50
ПОЛДНИК	1. Йогурт натуральный	1. Йогурт	180	180
	2. Сушка	2. Сушка	30	30
УЖИН	1. Винегрет, сельдь малосоленая с луком	1. Картофель/молодой	100	200/50
		- свекла	50	
		- морковь	30	
		- огурцы соленые	45	
		- лук зелен/репка	35	
		- масло растительное	5	
		- сельдь	60	
	2. Чай с сахаром	2. Чай листовой	0,6	180
		- сахар	10	
	3. Хлеб пшеничный	3. Хлеб пшеничный	40	40

2-Я НЕДЕЛЯ. СРЕДА

МЕНЮ	НАЗВАНИЕ БЛЮДА	ИНГРИДИЕНТЫ	(Г)	ВЫХОД (Г)
ЗАВТРАК	1. Каша гречневая молочная	1. Крупа гречневая - молоко - сахар - масло сливочное	40 150 5 3	200 40/8/10 180
	2. Бутерброд с сыром	2. Сыр - масло сливочное - хлеб пшеничный	10 8 40	
	3. Кофейный напиток с молоком	3. Кофейный напиток - сахар - молоко	2 10 90	
10 ЧАСОВ	яблоко	Яблоко	150	150
ОБЕД	1. Салат из моркови	1. Морковь - сахар	76 3	60 250 70/150 200 50
	2. Суп молочный с овощами	2. Молоко - капуста белокочанная - картофель/молодой - морковь - масло сливочное	150 20 80 15 2	
	3. Печень тушеная в сметане с макаронами отварными	3. Печень говяжья - мука - лук репчатый - сметана - масло сливочное - макароны - соль/масло растит.	100 5 11 10 3/5 50 6/3	
	4. Кисель	4. Концентрат киселя - сахар	15 10	
	5. Хлеб ржаной	5. Хлеб ржаной	50	
ПОЛДНИК	1. Ряженка	1. Ряженка	180	180
	2. Вафли	2. Вафли	30	30
УЖИН	1. Салат из белокочанной капусты	1. Капуста белокочанная - морковь - кислота лимонная - сахар - масло растительное	59 10 0,02 3 3	60 70/150 180
	2. Рыба, запеченная в омлете, с картофельным пюре	2. Минтай/треска - мука - яйцо - молоко - масло сливочное - картофель - масло растительное - сухари панировочные	103/111 5 ½ 30/10 2/5 222 3 40	
	3. Чай с сахаром	3. Чай листовой - сахар	0,6 10	
	4. Хлеб пшеничный	4. Хлеб пшеничный	40	

2-Я НЕДЕЛЯ. ЧЕТВЕРГ.

МЕНЮ	НАЗВАНИЕ БЛЮДА	ИНГРИДИЕНТЫ	(Г)	ВЫХОД (Г)
ЗАВТРАК	1. Каша пшеничная молочная	1. Крупа пшеничная - молоко - сахар - масло сливочное	30 150 5 3	200 8/40 180
	2. Масло сливочное, хлеб пшеничный	2. Масло сливочное - хлеб пшеничный	8 40	
	3. Кофейный напиток	3. Кофейный напиток - сахар - молоко или сливки	1,5 10 50	
10 ЧАСОВ	Груша	Груша	150	150
ОБЕД	1. Салат из свеклы с яблоком	1. Свекла - яблоки свежие - сахар - масло растительное	54 18 2 3	60 250
	2. Суп картофельный	2. Картофель/молодой - морковь - лук репчатый - масло растительное - соль	120/140 12,5 12 2,5 6	
	3. Голубцы ленивые	3. Говядина/курица - капуста белокочанная - морковь/лук - рис - мука - масло сливоч./растит. - соль - томат паста	100/136 250 15/10 10 5 3/3 6 3	200 200
	4. Кисель	4. Концентрат киселя - сахар	15 10	
	5. Хлеб ржаной	5. Хлеб ржаной	50	
ПОЛДНИК	1. Кефир	1. Кефир	180	180
	2. Гренка из пшен. хлеба	2. Хлеб пшеничный	25	25
УЖИН	1. Салат из моркови	1. Морковь - сахар	76 3	60 155/50
	2. Вареники ленивые со сметанным соусом	2. Творог - мука пшеничная - сахар - молоко - масло сливочное - масло растительное - яйцо - сметана	119 5/5 7/5 30/10 2/3 3 0,25 10	
	3. Чай с молоком	3. Чай листовой - молоко - сахар	0,6 50 10	180 25
	4. Хлеб пшеничный	4. Хлеб пшеничный	25	

2 НЕДЕЛЯ. ПЯТНИЦА

МЕНЮ	НАЗВАНИЕ БЛЮДА	ИНГРИДИЕНТЫ	(г)	ВЫХОД(г)
ЗАВТРАК	1. Каша «Дружба» молочная	1. Крупа рисовая - крупа пшено - молоко - сахар - масло сливочное	15 15 150 5 3	200 8/40/10 180
	2. Бутерброд с сыром и маслом	2. Масло сливочное/сыр - хлеб пшеничный	8/10 40	
	3. Кофейный напиток	3. Кофе-напиток - сахар - молоко	1,5 10 90	
10 ЧАСОВ	Сок	Сок	150	150
ОБЕД	1. Салат из свеклы с зеленым горошком	1. Свекла отварная - горошек консервированный - масло растительное	60 15 3	60 250 70/150 200 50
	2. Суп с мясными фрикадельками	2. Картофель/молодой - морковь/лук репчатый - пюре томат - масло растит./соль - говядина - яйцо	130 15/15 3 3/6 39 0,1	
	3. Рыба тушеная в сметанном соусе, картофель отварной.	3. Рыба (треска, минтай) - лук репчатый/ морковь - мука пшеничная - сметана - картофель - масло растительное - масло сливочное	119 29/35 10 10 222 2 2/5	
	4. Компот из сухофруктов	4. Фрукты сушеные - сахар - кислота лимонная	12 10 0,01	
	5. Хлеб ржаной	5. Хлеб ржаной	50	
ПОЛДНИК	1. Био кефир	1. Био кефир	180	180 70
	2. Ватрушка с повидлом	2. Мука - сахар - масло сливочное - яйцо - молоко - дрожжи - повидло - масло растительное	50 10 2 0,125 30 1 30 3	
УЖИН	1. Салат из кукурузы с луком	1. Кукуруза консервированная - лук репчатый - масло растительное	77 12 3	60 105 180 40
	2. Омлет с морковью	2. Яйцо - молоко - морковь - масло сливочное	1,0 30 15 3	
	3. Какао с молоком	3. Какао - молоко - сахар	1,5 50 10	
	4. Хлеб пшеничный	4. Хлеб пшеничный	40	

3 НЕДЕЛЯ. ПОНЕДЕЛЬНИК

МЕНЮ	НАЗВАНИЕ БЛЮДА	ИНГРИДИЕНТЫ	(Г)	ВЫХОД(Г)
ЗАВТРАК	1. Каша манная с изюмом	1. Крупа манная - молоко - сахар/изюм - масло сливочное	20 150 5/7 3	200
	2. Бутерброд с маслом сливоч.	2. Масло сливочное - хлеб пшеничный	8 40	8/40
	3. Кофе напиток со сгущенным молоком	3. Кофейный напиток - молоко	2,0 35	180
10 ЧАСОВ	Сок	Сок	150	150
ОБЕД	1. Салат из свеклы с луком	1. Свекла - лук репчатый - масло растительное	75 11 3	60
	2. Щи «Уральские» со сметаной	2. Капуста белокочанная - крупа - морковь - лук репчатый - пюре томат - масло растительное - соль - сметана	71,5 5 15 12 2,5 3 6 5	250
	3. Тефтели мясные, греча отварная	3. Говядина - крупа рис - лук репчатый - яйцо - масло растительное - греча - масло сливочное - мука пшеничная	70 10 21 0,1 3 50 5 5	70/150
	4. Компот из сухофруктов б/с	4. Фрукты сушеные - сахар	15 10	180
	5. Хлеб ржаной	5. Хлеб ржаной	50	50
ПОЛДНИК	1. Кефир	1. Кефир	180	180
	2. Гренка из пшенич. хлеба	2. Гренка из пш. хлеба	40	40
УЖИН	1. Салат из моркови	1. Морковь - сахар	75 2	60
	2. Сырники запеченные со сметанным соусом	2. Творог - сахар - яйца - мука пшенич./манка - масло растит./сливоч. - сметана - молоко	100 5/7 0,3 10/5 5/2 10 30	130/20
	3. Чай с молоком	3. Чай листовой - молоко/сахар	0,5 50/10	180

3 НЕДЕЛЯ. ВТОРНИК

МЕНЮ	НАЗВАНИЕ БЛЮДА	ИНГРИДИЕНТЫ	(Г)	ВЫХОД (Г)
ЗАВТРАК	1. Каша «янтарная» молочная	1. Пшено - молоко - сахар - яблоки - масло сливочное	30-33 150 5 35,2 3	200
	2. Бутерброд с сыром	2. Сыр - масло сливочное - хлеб пшеничный	11 8 40	40/8/11
	3. Какао с молоком	3. Какао порошок - сахар/молоко	1,2 10/90	180
10 ЧАСОВ	Сок	Сок	150	150
ОБЕД	1. Огурец соленый	1. Огурец соленый порц.	65	60
	2. Суп гороховый с гренками	2. Картофель/молодой - фасоль/горох - лук/морковь - масло растительное - соль - гренки (хлеб пшенич.)	77/62 25 10/17 3 6 10	250/10
	3. Суфле из отварного мяса, картофельное пюре	3. Говядина - яйца - молоко - мука пшеничная - соль/лук - масло растительное - масло сливочное - картофель/морковь	80 0,5 30/17 5 6/10 3 3/5 196/15	70/150
	4. Компот из яблок	4. Яблоки - сахар - кислота лимонная	45 10 0,2	200
	5. Хлеб ржаной	5. Хлеб ржаной	50	50
ПОЛДНИК	1. Ряженка	1. Ряженка	180	180
	2. Хлеб пшеничный	2. Хлеб пшеничный	40	40
УЖИН	1. Гребешок с повидлом	1. Мука - сахар - масло сливочное - яйцо - дрожжи - молоко или вода - повидло - масло растительное	50 2 2 0,125 1,0 18 30 3	70
	2. Рагу из овощей	2. Картофель - морковь - лук репчатый - капуста белокочанная - масло растительное - сметана - мука -масло сливочное	100 43 34 70 3 10 5 5	200
	3. Чай с молоком	3. Чай листовой - молоко/сахар	0,6 5/10	180

3 НЕДЕЛЯ. СРЕДА

МЕНЮ	НАЗВАНИЕ БЛЮДА	ИНГРИДИЕНТЫ	(Г)	ВЫХОД (Г)
ЗАВТРАК	1. Омлет натуральный, икра кабачковая	1. Икра кабачковая - яйца - молоко - масло сливочное	63 1,3 60 5	60 105
	2. Масло сливочное, хлеб пшеничный	2. Хлеб пшеничный - масло сливочное	40 8	8/40
	3. Кофе напиток с молоком	3. Кофейный напиток - сахар - молоко	1,2 10 90	180
10 ЧАСОВ	Яблоко	Яблоко	150	150
ОБЕД	1. Салат из зеленого горошка с луком	1. Горошек консервиров. - лук репчатый - масло растительное	77 12 3	60
	2. Свекольник со сметаной	2. Свекла - картофель - морковь - лук репчатый - масло сливочное - сахар - томат пюре - сметана	100 60 20 11 3/5 1 2 6	250
	3. Жаркое по-домашнему	3. Говядина - картофель - лук репчатый - масло растительное - морковь - томат пюре/соль	111 220 13 4 31 3/6	200
	4. Компот из сухофруктов	4. Сухофрукты - сахар - кислота лимонная	12 10 0,2	200
	5. Хлеб ржаной	5. Хлеб ржаной	50	50
ПОЛДНИК	1. Йогурт натуральный	1. Йогурт натуральный	180	180
	2. Печенье	2. Печенье	35	35
УЖИН	1. Салат из б/к капусты	1. Капуста белокочанная - морковь - кислота лимонная - сахар - масло растительное	65 10 0,01 3 3	3060
	2. Котлеты рыбные любительские, соус томатный, рис отварной	2. Филе трески/минтай - морковь - лук репчатый - хлеб пшен./сухари пан. - молоко - яйца - масло сливочное - крупа рис - мука пшеничная - томат пюре	100 2/10 9/2,8 5/5 8 0,1 3/5 50 2,3 3	80/150
	3. Чай с сахаром.	3. Чай листовой - сахар	0,6 10	180
	4. Хлеб пшеничный	4. Хлеб пшеничный	40	40

3 НЕДЕЛЯ. ЧЕТВЕРГ

МЕНЮ	НАЗВАНИЕ БЛЮДА	ИНГРИДИЕНТЫ	(г)	ВЫХОД (г)
ЗАВТРАК	1. Каша рисовая молочная	1. Крупа рисовая	30	200
		- молоко	150	
		- сахар	5	
	2. Масло сливочное, хлеб пшеничный	- масло сливочное	3	
		2. Масло сливочное	8	8/40
	3. Кофе напиток с молоком	- хлеб пшеничный	40	
		3. Кофе напиток	3	180
		- молоко	90	
		- сахар	10	
10 ЧАСОВ	Груша	Груша	140	140
ОБЕД	1. Икра свекольная	1. Свекла	75	60
		- масло растительное	3	
		- лук репчатый	12	
		- томат/сахар	2/2	
	2. Суп рассольник со сметаной	2. Картофель/молодой	115/94	250
		- крупа перловая	6	
		- лук репчатый/морковь	12/15	
		- огурцы соленые	16,7	
		- масло растительное	3	
		- соль	6	
		- сметана	5	
	3. Биточки рыбные, овощи тушеные в молочном соусе	3. Рыба(треска, минтай/скуп	89/92/101	70/240
		- сухари панировочные	12	
		- молоко или вода	10	
		- масло сливочное	2/5/3	
		- молоко	100/30	
		- мука пшеничная	10/5	
		- картофель	100	
		- морковь/лук репчатый	64/5/10	
		- капуста б/к	70	
		- соль/яйцо	6/0,1	
		- горошек зеленый консер	12	
	4. Компот из груш	4. Груша	44	180
		- кислота лимонная/сахар	0,01/10	
	5. Хлеб ржаной	5. Хлеб ржаной	50	50
ПОЛДНИК	1. Био кефир	1. Био кефир	180	180
	2. Лепешка сметанная	2. Мука пшеничная	50	80
		- масло сливочное/растит	3/2	
		- дрожжи	1	
		- сахар/сметана	5/10	
УЖИН	1. Салат из моркови	1. Морковь/сахар	76/3	60
	2. Пудинг из творога с яблоками, сметанным соусом	2. Творог	104	150/50
		- яблоки/яйцо	60/0,5	
		- сахар/сметана	12/10	
		- масло сливочное	3/3	
		- ванилин	0,01	
		- сухари/манка	5/5,	
	3. Чай с молоком	3. Чай листовой		180
		- молоко или сливки	0,5	
		- сахар	50	
			10	

3 НЕДЕЛЯ. ПЯТНИЦА

МЕНЮ	НАЗВАНИЕ БЛЮДА	ИНГРИДИЕНТЫ	(Г)	ВЫХОД (Г)
ЗАВТРАК	1. Каша «Ассорти» молочная	1. Крупа пшено/рис/греча - молоко - сахар - масло сливочное	10/10/10 150 5 3	200
	2. Бутерброд с сыром	2. Сыр - масло сливочное - хлеб пшеничный	10 8 30	30/8/10
	3. Какао с молоком	3. Какао порошок - сахар - молоко	1,2 10 90	180
10 ЧАСОВ	Сок	Сок	100	100
ОБЕД	1. Салат из свеклы	1. Свекла - масло растительное	75 3	60
	2. Суп вермишелевый с курицей и сметаной	2. Кура - лук - морковь - соль - вермишель - масло растительное - сметана	36 10 20 6 15 3 5	250
	3. Биточки куриные, рагу из овощей	3. Картофель - морковь - лук репчатый - капуста б/к - масло растительное - курица - сметана - мука - яйцо - масло сливочное	100 43 34/10 70 2/3 100 10 5 0,1 5	70/150
	4. Компот из сухофруктов б/с	4. Фрукты сушеные - сахар - кислота лимонная	12 10 0,01	180
	5. Хлеб ржаной	5. Хлеб ржаной	50	50
ПОЛДНИК	1. Кефир	1. Кефир	180	180
	2. Печенье	2. Печенье	30	30
УЖИН	1. Салат из кукурузы с луком	1. Кукуруза консервиров. - лук репчатый - масло растительное	77 12 3	60
	2. Картофель запеченный в сметанном соусе	2. Картофель/молодой - сметана - мука - сыр - масло сливочное	221/180 10 6 10 4	200
	3. Чай с молоком.	3. Чай листовой - сахар - молоко	0,6 10 50	200
	4. Хлеб пшеничный	4. Хлеб пшеничный	40	40

4 НЕДЕЛЯ. ПОНЕДЕЛЬНИК

МЕНЮ	НАЗВАНИЕ БЛЮДА	ИНГРИДИЕНТЫ	(Г)	ВЫХОД (Г)
ЗАВТРАК	1. Макароны запеченные с яйцом	1. Макароны - яйцо - масло растит./ сливочное	50 0,5 3/5	200/5
	2. Бутерброд с маслом слив.	2. Хлеб пшеничный - масло сливочное	40 8	40/8
	3. Кофе напиток с молоком сгущенным б/с	3. Кофе напиток - молоко сгущенное	2 30	180
10 ЧАСОВ	Сок	Сок	150	150
ОБЕД	2. Салат из свеклы с зеленым горошком	1. Свекла - горошек зеленый консер - масло растительное	65 30 3	60
	2. Суп с рыбой и сметаной	2. Картофель - морковь/лук репчатый - томат пюре - масло растительное - рыба / консервы (сард) - крупа - сметана	100 14/12 3 3 60/45 5 5	250
	3. Голубцы ленивые	3. Говядина - крупа рисовая - лук репчатый - масло сливочное - капуста б/к - морковь - мука/ соль	81 10 10 3 180 20 5/6	200
	4. Компот из сухофруктов	4. Сухофрукты - сахар	12 10	200
	5. Хлеб ржаной	5. Хлеб ржаной	50	50
ПОЛДНИК	1. Кефир	1. Кефир	180	180
	2. Пряник	2. Пряник	40	40
УЖИН	1. Салат из яблок и изюма	1. Яблоко - изюм - сахар/ лимон	55 10 3/3	60
	2. Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом.	2. Морковь - масло сливочное - молоко - крупа манная - творог - яйца - сахар - ванилин - сметана	50 3 30 5 100 0,5 7/5 0,01 10	150/50
	3. Какао с молоком	3. Какао порошок - молоко/сахар	1.2 84/10	180
	3. Хлеб пшеничный	4. Хлеб пшеничный	40	40

4 НЕДЕЛЯ. ВТОРНИК

МЕНЮ	НАЗВАНИЕ БЛЮД	ИНГРИДИЕНТЫ	(Г)	ВЫХОД (Г)
ЗАВТРАК	1. Омлет натуральный	1. Яйцо - молоко	1,3 60	105
	2. Масло сливочное, хлеб пшеничный	- масло сливочное 2. Масло сливочное - хлеб пшеничный	3 8 40	40/8
	3. Какао с молоком	3. Молоко - какао порошок - сахар	90 1,2 10	180
10 ЧАСОВ	Сок	Сок	150	150
ОБЕД	1. Салат из свежей капусты и свеклы	1. Капуста б/к - свекла - сахар - масло растительное	60/50 27 2 3	60
	2. Суп овощной с зеленым горошком	2. Капуста б/к - картофель - морковь - лук репчатый - горошек зелен. консерв. - томат пюре - зелень - масло растительное - соль - сметана	40 60 17 10 20 2 3 2 6 5	250
	3. Курица тушеная в томатном соусе, рис с овощами	3. Курица - масло сливочное - лук репчатый - томат пюре - мука пшеничная - чеснок - морковь - рис - сахар	123 3/5/5 6/15 3 5 1 8/28 50 1,8	70/150
	4. Компот из сухофруктов	4. Сухофрукты - сахар - кислота лимонная	12 10 0,001	200
	5. Хлеб ржаной	5. Хлеб ржаной	50	50
ПОЛДНИК	1. Йогурт натуральный	1. Йогурт натуральный	180	180
	2. Хлеб пшеничный	2. Хлеб пшеничный	40	40
УЖИН	1. Сельдь малосоленая	1. Сельдь	73	60
	2. Салат из картофеля с зеленым горошком, яйцом «Зимний»	2. Картофель - морковь - горошек зелен. консерв. - лук репчатый - яйцо вареное - масло растительное	150 30 35 10 0,5 4	200
	3. Чай с молоком	3. Чай-заварка - молоко или сливки - сахар	0,6 50 10	180

4. НЕДЕЛЯ. СРЕДА

МЕНЮ	НАЗВАНИЕ БЛЮД	ИНГРИДИЕНТЫ	(Г)	ВЫХОД (Г)
ЗАВТРАК	1. Каша геркулесовая молочная	1. Крупа «Геркулес» - молоко - сахар - масло сливочное	30 150 5 3	200 40/8/11 180
	2. Бутерброд с сыром	2. Сыр - масло сливочное - хлеб пшеничный	11 8 40	
	3. Кофейный напиток с молоком	3. Кофе-напиток - сахар -молоко или сливки	1,2 10 90	
10 ЧАСОВ	Сок	Сок	150	150
ОБЕД	1. Салат из моркови	1. Морковь - масло растительное	76 3	60 250 70/150 200 50
	2. Суп молочный с рисом	2. Молоко - крупа рисовая -сахар	150 15 5	
	3. Суфле из печени, овощное пюре	- масло сливочное 3. Печень говяжья - масло растительное - мука - яйцо -лук репчатый - молоко - масло сливочное - соль - картофель/молодой - морковь/свекла - молоко - масло сливочное	2 90 2 5 0,5 12 30 2 6 160/130 41 17 5	
	4. Кисель	4. Концентрат - сахар	15 10	
	5. Хлеб ржаной	5. Хлеб ржаной	50	
ПОЛДНИК	1. Ряженка	1. Ряженка	180	180
	2. Печенье	2. Печенье	25	25
УЖИН	1. Салат из свеклы с морковью	1. Свекла - морковь - масло растительное	46 23 3	60 240 180 40
	2. Рыба запеченная с картофелем по-русски	2. Треска/минтай - картофель - мука - масло растительное - молоко - бульон рыбный	98/97 200 5 4 20 60	
	3. Чай с сахаром	3. Чай листовой - сахар	0,6 10	
	5. Хлеб пшеничный	5. Хлеб пшеничный	40	

4 НЕДЕЛЯ. ЧЕТВЕРГ

МЕНЮ	НАЗВАНИЕ БЛЮДА	ИНГРИДИЕНТЫ	(Г)	ВЫХОД (Г)
ЗАВТРАК	1. Каша рисовая молочная	1. Крупа рис - молоко - сахар - масло сливочное	30 150 5 3	200
	2. Бутерброд с маслом слив.	2. Хлеб пшеничный - масло сливочное	40 8	40/8
	3. Кофейный напиток	3. Кофе-напиток - молоко/ сахар	1,2 50/10	180
10 ЧАСОВ	Груша	Груша	150	150
ОБЕД	1. Салат из свеклы с чесноком	1. Свекла/ чеснок - масло растительное	75/1 3,6	60
	2. Суп «полевой»	2. Картофель - пшено - морковь/ лук репчатый - масло растит./сливоч. - мясо/кура - соль	80 10 15/12 3/5 35 6	250
	3. Ежики рыбные в томатном соусе с картофелем отварным.	3. Минтай - лук репчатый/- морковь - рис - масло растительное - мука пшеничная - томат пюре - картофель - яйцо	100 13/10 10 3 5 2 200 0,1	80/150
	4. Компот их сухофрукт. б/с	4. Фрукты сушеные	12	180
	5. Хлеб ржаной	5. Хлеб ржаной	50	50
ПОЛДНИК	1. Кефир	1. Кефир	180	180
	2. Булочка «австрийская»	2. Мука пшеничная - яйцо - масло сливоч./растит. - молоко - дрожжи - сахар - изюм	50 0,125 3/3 30 1 5/5 5	80
УЖИН	1. Салат из моркови и яблок	1. Морковь - яблоки свежие - сахар	70 20 2	60
	2. Крупеник с творогом и сметанным соусом	2. Творог - крупа гречневая - молоко - сахар - яйцо - масло растит./сливоч. - мука пшеничная - сметана	100 30 30/30 7/5 0,5 2/3 5 10	200/50
	3. Хлеб пшеничный			
	4. Чай с молоком б/с	4. Чай листовой - молоко - сахар	0,6 50 10	180

4 НЕДЕЛЯ. ПЯТНИЦА

МЕНЮ	НАЗВАНИЕ БЛЮДА	ИНГРИДИЕНТЫ	(Г)	ВЫХОД (Г)
ЗАВТРАК	1. Каша пшеничная молочная	1. Крупа пшеничная - молоко - сахар - масло сливочное	30 150 5 3	200/5
	2. Масло сливочное, хлеб пшеничный	2. Масло сливочное - хлеб пшеничный	8 30	8/30
	3. Кофе напиток с молоком	3. Кофе напиток - сахар - молоко	2 10 90	180
10 ЧАСОВ	Яблоко	Яблоко	140	140
ОБЕД	1. Салат из свеклы с яблоком	1. Свекла - яблоки свежие - сахар масло растительное	70 18 2 3	60
	2. Бульон куриный с яйцом, гренками	2. Яйцо - курица - лук репчатый - морковь - соль - хлеб пшеничный	0,5 63,7 5 10 6 20	250
	3. Суфле куриное с рисом и капустой тушеной	3. Кура отварная - яйцо - масло сливочное - мука пшеничная - рис - капуста - морковь/лук репчатый - петрушка - молоко - томат пюре - сыр - масло растительное	116 0,5 3/3 5 10 240 15/18 6 30 3 2 2/3	70/180
	4. Кисель	4. Концентрат кисель	15	200
	5. Хлеб ржаной	5. Хлеб ржаной	50	50
ПОЛДНИК	1. Кефир	1. Кефир	180	180
	2. Вафля	2. Вафля	30	30
УЖИН	1. Запеканка овощная со сметанным соусом.	1. Капуста б/к - морковь - картофель - лук репчатый - масло растительное - крупа манная - яйцо - сметана - масло сливочное - мука пшеничная - сухари	120 60 120 24 3 15 0,1 5 4/2 5 5	200/50
	3. Какао с молоком	2. Какао-порошок - сахар/молоко	1,2 10/90	180
	4. Хлеб пшеничный	3. Хлеб пшеничный	30	30