



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 "АРМАНЧИК"  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МБДОУ № 31 «Арманчик»  
/Мустафаева С.И./

**Примерное десятидневное меню на осенне-зимний период 2024-2025 г.**

**Неделя первая**

1 день понедельник	2 день вторник	3 день среда	4 день четверг	5 день пятница
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Суп молочный с манной крупой	Суп молочный с овсяными хлопьями	Суп молочный с гречневой крупой	Суп молочный с макаронными изделиями	Суп молочный рисовый
Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с джемом
Кафе	Чай с лимоном	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Кафе
<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>
Яблоко	Ряженка	Кисломолочный напиток	Сок фруктовый	Банан
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Суп картофельный с макаронными изделиями	Борщ со сметаной	Суп гороховый	Рассольник со сметаной	Суп фасолевый
Жаркое по – домашнему из курицы	Плов из курицы	Овощное рагу из курицы	Макароны отварные Рыба тушенная с овощами	Запеканка картофельная с печенью
Соленый огурец	Салат из свеклы	Салат из зеленого горошка и сол. огурцов	Помидор консервированный	Салат из квашеной капусты
Компот из сухофруктов	Компот из сухофруктов	Компот из ягод	Компот из сухофруктов	Компот из ягод
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Уплотненный полдник</b>
Запеканка из творога с изюмом со сгущенкой	Омлет	Оладьи с джемом	Винегрет	Ватрушка с творогом
Печенье	Салат из кукурузы	Печенье	Каша рассыпчатая гречневая	Макароны отварные
Кисломолочный напиток	Печенье	Яблоки	Печенье	Соленый огурец
	Хлеб пшеничный	Чай с лимоном	Хлеб пшеничный	Чай с сахаром
	Кафе		Чай с сахаром	

## Неделя вторая

<b>6 день понедельник</b>	<b>7 день вторник</b>	<b>8 день среда</b>	<b>9 день четверг</b>	<b>10 день пятница</b>
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Суп молочный с манной крупой	Суп молочный с овсяными хлопьями	Суп молочный с макаронными изделиями	Суп молочный с кукурузной крупой	Суп молочный с пшеничной крупой
Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с маслом и сыром
Какао	Чай с лимоном	Какао	Какао	Кофейный напиток с молоком
<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>	<b>Второй завтрак</b>
Яблоки	Банан	Ряженка. Пряники	Кисломолочный напиток Печенье	Банан
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Суп картофельный с клецками	Свекольник со сметаной	Суп картофельный с крупой гречка	Щи из свежей капусты	Суп картофельный с фрикадельками
Каша рассыпчатая пшеничная Котлета из курицы	Каша рассыпчатая гречневая Гуляш из курицы	Картофельное пюре Тефтели мясные	Каша пшеничная Рыбные тефтели	Картофельное пюре Котлета мясная
Соленый огурец	Помидор консервированный	Салат из свеклы с зеленым горошком	Салат из квашеной капусты	Помидор консервированный
Компот из ягод	Компот из ягод	Компот из ягод	Компот из ягод	Сок фруктовый
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Уплотненный полдник</b>	<b>Уплотненный полдник</b>
Макароны отварные Кабачковая икра	Пирожок с капустой	Булочка ванильная	Ватрушка с повидлом	Омлет натуральный Салат из кукурузы
Яйцо отварное	Печенье	Рагу из овощей	Пряники	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Яблоко	Соленый огурец	Банан	Печенье
Чай с сахаром	Кисель из ягод	Хлеб ржаной	Чай с лимоном	Кисель из ягод
		Чай с сахаром		

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 31 "АРМАНЧИК"  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МБДОУ № 31 «Арманчик»  
/Мустафаева С.И./  
Приказ № от «25» октября 2024г.

**Примерное десятидневное меню на осенне-зимний период 2024-2025 г. Неделя первая 1й Понедельник (день1)**

№ рецепт туры	Наименование блюда	Масса порций (2-3г)	Б	Ж	У	Ккал энерг. ценность	Масса порций (3-7 л)	Б	Ж	У	Ккал энерг. ценность
<b>ЗАВТРАК</b>											
99	Суп молочный с манной крупой	150	4,11	3,8	12,31	98,85	180	4,68	4,57	14,77	118,62
3	Бутерброды с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	50	6,68	8,45	19,39	180
416	Какао	150	3,15	2,72	12,96	89	180	3,67	3,19	15,82	107
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
118	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,00	100	0,40	0,40	9,80	44,00
<b>ОВЕД</b>											
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150					200				
	Жаркое по – домашнему из курицы	150					170				
19	Соленый огурец	45	0,38	2,30	1,17	26,91	60	0,51	3,06	1,56	35,88
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	180	0,40	0,02	24,99	101,70
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	10,26	53,4	20	1,58	0,24	10,26	53,4
	Хлеб ржаной	20	0,97	0,18	6,24	2,97	20	0,97	0,18	6,24	2,97
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
	Запеканка из творога с изюмом со сгущенкой	120	1,34	1,23	3,81	31,68	150	1,79	1,64	5,08	42,24
	Печенье	20	1,7	3,04	13,28	87,2	20	1,7	3,04	13,28	87,2
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,5	8,5	70	100	2,8	2,5	8,5	70

**Неделя первая 1 й Вторник (день 2)**

№ рецепт туры	Наименование блюда	Масса порций (2-3г)	Б	Ж	У	Ккал энерг. ценность	Масса порций (3-7 л)	Б	Ж	У	Ккал энерг. ценность
<b>ЗАВТРАК</b>											
101	Суп молочный с овсяными хлопьями	<b>150</b>	4,44	4,44	13,44	111,6	<b>180</b>	5,33	5,33	16,13	133,92
3	Бутерброды с маслом и сыром	<b>45</b>	4,73	6,88	14,56	139	<b>50</b>	6,68	8,45	19,39	180
377	Чай с лимоном	<b>150</b>	0,09	0,015	11,4	46,09	<b>180</b>	0,11	0,018	13,68	55,32
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
966	Ряженка	<b>100</b>	5,80	5.00	8.40	108,00	<b>150</b>	5,80	5.00	8.40	108,00
<b>ОБЕД</b>											
	Борщ со сметаной	<b>150</b>	1,224	3,47	4,81	55,44	<b>200</b>	1,7	4,82	6,68	77
321	Плов из курицы	<b>160</b>	16,00	14,78	26,76	304	<b>210</b>	21,47	19,69	35,69	406
34	Салат из свеклы	<b>40</b>	0,57	2,43	3,34	37,56	<b>60</b>	0,85	3,66	5,03	56,56
376	Компот из сухофруктов	<b>150</b>	0,33	0,02	20,83	84,75	<b>180</b>	0,40	0,02	24,99	101,70
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,24	10,26	53,4	<b>20</b>	1,58	0,24	10,26	53,4
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	0,97	0,18	6,24	2,97	<b>20</b>	0,97	0,18	6,24	2,97
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
229	Омлет натуральный	<b>90</b>	5,6	6,48	1,58	87,04	<b>100</b>	6,12	7,2	1,75	96,28
13	Салат из кукурузы	<b>45</b>	1,3	2,78	3,61	44,68	<b>60</b>	1,72	3,71	4,92	59,58
	Печенье	<b>10</b>	1,7	3,04	13,28	87,2	<b>20</b>	1,7	3,04	13,28	87,2
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,24	10,26	53,4	<b>20</b>	1,58	0,24	10,26	53,4
416	Какао	<b>150</b>	3,1	2,7	13	88,99	<b>180</b>	3,78	3,258	15,55	106,79

**Неделя первая 1я Среда (день 3)**

№ рецепт туры	Наименование блюда	Масса порций (2-3г)	Б	Ж	У	Ккал энерг. ценность	Масса порций (3-7 л)	Б	Ж	У	Ккал энерг. ценность
<b>ЗАВТРАК</b>											
101	Суп молочный с гречневой крупой	<b>150</b>	5,75	5,21	18,84	142,20	<b>180</b>	7,19	6,51	23,55	181,50
3	Бутерброды с маслом и сыром	<b>45</b>	4,73	6,88	14,56	139	<b>50</b>	6,68	8,45	19,39	180
416	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	2,34	2,18	10,63	70	<b>180</b>	2,85	2,41	14,36	91
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	Кисломолочный напиток	<b>100</b>	2,8	2,5	8,5	70	<b>100</b>	2,8	2,5	8,5	70
<b>ОБЕД</b>											
87	Суп гороховый	<b>150</b>	4,3	0,52	14,16	78,60	<b>200</b>	5,74	0,7	18,88	104,8
	Овощное рагу из курицы										
	Салат из зеленого горошка и соленых огурцов										
376	Компот из сухофруктов	<b>150</b>	0,33	0,02	20,83	84,75	<b>180</b>	0,40	0,02	24,99	101,70
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,24	10,26	53,4	<b>20</b>	1,58	0,24	10,26	53,4
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	0,97	0,18	6,24	2,97	<b>20</b>	0,97	0,18	6,24	2,97
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
250	Пудинг из риса с творогом с повидлом	<b>100</b>	55,10	7,37	9,96	224	<b>120</b>	66,12	8,84	11,95	268
	Печенье	<b>20</b>	1,7	3,04	13,28	87,2	<b>20</b>	1,7	3,04	13,28	87,2
118	Яблоки	<b>100</b>	1,5	0,5	21	96	<b>100</b>	1,5	0,5	21	96
377	Чай с лимоном	<b>150</b>	0,09	0,015	11,4	46,09	<b>180</b>	0,11	0,018	13,68	55,32

**Неделя первая 1й Четверг (день 4)**

№ рецепт туры	Наименование блюда	Масса порций (2-3г)	Б	Ж	У	Ккал энерг. ценность	Масса порций (3-7 л)	Б	Ж	У	Ккал энерг. ценность
<b>ЗАВТРАК</b>											
100	Суп молочный с макаронными изделиями	<b>150</b>	5,75	5,212	18,84	146	<b>180</b>	7,19	6,53	23,56	183
3	Бутерброды с маслом и сыром	<b>45</b>	4,73	6,88	14,56	139	<b>50</b>	6,68	8,45	19,39	180
416	Какао	<b>150</b>	3,1	2,7	13	88,99	<b>180</b>	3,78	3,258	15,55	106,79
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
160234	Сок фруктовый	<b>100</b>	0,50	0,10	10,1	43,30	<b>100</b>	0,50	0,10	10,1	43,30
<b>ОБЕД</b>											
100	Рассольник Ленинградский со сметаной	<b>150</b>	1,89	3,672	9,54	78,84	<b>200</b>	2,625	5,1	13,25	109,5
339	Картофельное пюре	<b>120</b>	5,6	6,48	1,58	87,04	<b>150</b>	6,12	7,2	1,75	96,28
261	Рыба тушенная с овощами	<b>60</b>	6,88	3,9	3,7	86,8	<b>80</b>	9,15	5,4	5,3	88
19	Помидор консервированный	<b>45</b>	0,38	2,30	1,17	26,91	<b>60</b>	0,51	3,06	1,56	35,88
376	Компот из сухофруктов	<b>150</b>	0,33	0,02	20,83	84,75	<b>180</b>	0,40	0,02	24,99	101,70
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,24	10,26	53,4	<b>20</b>	1,58	0,24	10,26	53,4
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	0,97	0,18	6,24	2,97	<b>20</b>	0,97	0,18	6,24	2,97
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
45	Винегрет	<b>60</b>	0,82	3,71	5,06	54,96	<b>100</b>	1,36	6,18	8,44	94,80
179	Каша рассыпчатая гречневая	<b>125</b>	6,11	4,35	44,9	245	<b>150</b>	6,57	4,49	47,31	256
	Печенье	<b>10</b>	1,7	3,04	13,28	87,2	<b>20</b>	1,7	3,04	13,28	87,2
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	0,97	0,18	6,24	2,97	<b>20</b>	0,97	0,18	6,24	2,97
411	Чай с сахаром	<b>150</b>	0,045	0,015	6,99	28,005	<b>180</b>	0,054	0,018	8,388	33,606

№ рецепт туры	Наименование блюда	Масса порций (2-3г)	Б	Ж	У	Ккал энерг. ценность	Масса порций (3-7 л)	Б	Ж	У	Ккал энерг. ценность
<b>ЗАВТРАК</b>											
101	Суп молочный рисовый	<b>150</b>	3,61	3,8	12,62	99,3	<b>180</b>	4,33	4,56	15,14	119,16
1	Бутерброды с маслом	<b>25</b>	1,53	4,71	9,13	85	<b>40</b>	2,45	7,55	14,62	136
416	Кофейный напиток	<b>150</b>	2,34	2,18	10,63	70	<b>180</b>	2,85	2,41	14,36	91
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
966	Ряженка	<b>100</b>	5,80	5.00	8.40	108,00	<b>150</b>	5,80	5.00	8.40	108,00
<b>ОБЕД</b>											
93	Суп фасолевый	<b>150</b>	4,3	0,52	14,16	78,60	<b>200</b>	5,74	0,7	18,88	104,8
19	Запеканка картофельная с печенькой	<b>150</b>	15,22	7,3	23,77	297,54	<b>200</b>	15,22	7,3	23,77	297,54
9/81	Салат из квашенной капусты	<b>40</b>	0,64	2,4	3,28	37,6	<b>40</b>	0,64	2,4	3,28	37,6
	Сок фруктовый	<b>150</b>	0,50	0,10	10,1	43,30	<b>180</b>	0,50	0,10	10,1	86,60
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,24	10,26	53,4	<b>20</b>	1,58	0,24	10,26	53,4
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	0,97	0,18	6,24	2,97	<b>20</b>	0,97	0,18	6,24	2,97
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
	Ватрушка с творогом	<b>60</b>					<b>60</b>				
220	Макароны отварные с сыром	<b>120</b>	1,34	1,23	3,81	31,68	<b>160</b>	1,79	1,64	5,08	42,24
118	Банан	<b>100</b>	1,5	0,5	21	96	<b>100</b>	1,5	0,5	21	96
377	Чай с лимоном	<b>150</b>	0,09	0,015	11,4	46,09	<b>180</b>	0,11	0,018	13,68	55,32

**Неделя вторая 2й Понедельник (день 6)**

№ рецепт Туры	Наименование блюда	Масса порций (2-3г)	Б	Ж	У	Ккал энерг. ценность	Масса порций (3-7 л)	Б	Ж	У	Ккал энерг. ценность
<b>ЗАВТРАК</b>											
99	Суп молочный с манной крупой	<b>150</b>	4,11	3,8	12,31	98,85	<b>180</b>	4,68	4,57	14,77	118,62
3	Бутерброды с маслом и сыром	<b>45</b>	4,73	6,88	14,56	139	<b>50</b>	6,68	8,45	19,39	180
416	Какао	<b>150</b>	3,15	2,72	12,96	89	<b>180</b>	3,67	3,19	15,82	107
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
118	Яблоки	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	44,00	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	44,00
<b>ОБЕД</b>											
91	Суп картофельный с клецками	<b>150</b>	1,5	2,41	8,73	62,82	<b>200</b>	1,67	2,68	9,71	69,8
179	Каша рассыпчатая пшеничная	<b>125</b>	6,11	4,35	44,9	245	<b>155</b>	6,57	4,49	47,31	256
	Котлета из курицы	<b>60</b>	6,88	3,9	3,7	86,8	<b>80</b>	9,15	5,4	5,3	88
19	Соленый огурец	<b>45</b>	0,38	2,30	1,17	26,91	<b>60</b>	0,51	3,06	1,56	35,88
	Сок фруктовый	<b>150</b>	0,33	0,02	20,83	84,75	<b>180</b>	0,40	0,02	24,99	101,70
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,24	10,26	53,4	<b>20</b>	1,58	0,24	10,26	53,4
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	0,97	0,18	6,24	2,97	<b>20</b>	0,97	0,18	6,24	2,97
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
219	Макароны отварные	<b>120</b>	1,34	1,23	3,81	31,68	<b>150</b>	1,79	1,64	5,08	42,24
227	Яйцо отварное	<b>40</b>	5,08	4,6	0,28	63,48	<b>40</b>	5,08	4,6	0,28	63,48
57	Кабачковая икра	<b>40</b>	0,48	1,89	3,08	31	<b>60</b>	0,72	2,82	4,62	47
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,24	10,26	53,4	<b>20</b>	1,58	0,24	10,26	53,4
160234	Кисель из ягод	<b>100</b>	0,7	0,18	11,6	52	<b>150</b>	0,9	0,2	18,18	82,8

**Неделя вторая 2й Вторник (день 7)**

№ рецепт туры	Наименование блюда	Масса порций (2-3г)	Б	Ж	У	Ккал энерг. ценность	Масса порций (3-7 л)	Б	Ж	У	Ккал энерг. ценность
<b>ЗАВТРАК</b>											
101	Суп молочный с овсяными хлопьями	<b>150</b>	4,44	4,44	13,44	111,6	<b>180</b>	5,33	5,33	16,13	133,92
1	Бутерброды с маслом	<b>25</b>	1,53	4,71	9,13	85	<b>40</b>	2,45	7,55	14,62	136
416	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	2,34	2,18	10,63	70	<b>180</b>	2,85	2,41	14,36	91
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
118	Банан	<b>100</b>	1,5	0,5	21	96	<b>100</b>	1,5	0,5	21	96
<b>ОБЕД</b>											
58	Свекольник со сметаной	<b>150</b>	2,04	5,00	14,10	109,75	<b>200</b>	2,04	5,00	14,10	109,75
179	Каша гречневая	<b>125</b>	6,11	4,35	44,9	245	<b>150</b>	6,57	4,49	47,31	256
277	Гуляш из курицы	<b>60</b>	7,71	6,205	1,98	94,5	<b>80</b>	10,28	8,27	2,64	126
19	Помидор консервированный	<b>45</b>	0,38	2,30	1,17	26,91	<b>60</b>	0,51	3,06	1,56	35,88
376	Компот из сухофруктов	<b>150</b>	0,33	0,02	20,83	84,75	<b>180</b>	0,40	0,02	24,99	101,70
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,24	10,26	53,4	<b>20</b>	1,58	0,24	10,26	53,4
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	0,97	0,18	6,24	2,97	<b>20</b>	0,97	0,18	6,24	2,97
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
469	Запеканка из творога с повидлом	<b>150/20</b>	27,84	18,00	32,40	279,60	<b>150/50</b>	30,93	22,89	36,00	310,66
	Печенье	<b>20</b>	1,7	3,04	13,28	87,2	<b>20</b>	1,7	3,04	13,28	87,2
118	Яблоки	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	44,00	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	44,00
	Кисель из ягод	<b>150</b>	0,33	0,02	20,83	84,75	<b>180</b>	0,40	0,02	24,99	101,70

**Неделя вторая 2я Среда (день 8)**

№ рецепт туры	Наименование блюда	Масса порций (2-3г)	Б	Ж	У	Ккал энерг. ценность	Масса порций (3-7 л)	Б	Ж	У	Ккал энерг. Ценность
<b>ЗАВТРАК</b>											
93	Суп молочный с макаронными изделиями	<b>150</b>	5,75	5,21	18,84	142,20	<b>180</b>	7,19	6,51	23,55	181,50
3	Бутерброды с маслом и сыром	<b>45</b>	4,73	6,88	14,56	139	<b>50</b>	6,68	8,45	19,39	180
416	Какао	<b>150</b>	3,15	2,72	12,96	89	<b>180</b>	3,67	3,19	15,82	107
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
966	Ряженка	<b>100</b>	5,80	5,00	8,40	108,00	<b>150</b>	5,80	5,00	8,40	108,00
	Пряники	<b>20</b>	1,7	3,04	13,28	87,2	<b>20</b>	1,7	3,04	13,28	87,2
<b>ОБЕД</b>											
86	Суп картофельный с крупой гречка	<b>150</b>	4,3	0,52	14,16	78,60	<b>200</b>	5,74	0,7	18,88	104,8
339	Картофельное пюре	<b>120</b>	5,6	6,48	1,58	87,04	<b>150</b>	6,12	7,2	1,75	96,28
	Тефтели мясные	<b>70</b>	10,51	11,78	13,75	202,50	<b>80</b>	13,98	15,67	18,29	269,33
34	Салат из свеклы с зеленым горошком	<b>60</b>	1,00	2,51	4,91	46,26	<b>100</b>	1,66	4,18	8,19	77,10
	Компот из сухофруктов	<b>150</b>	0,33	0,02	20,83	84,75	<b>180</b>	0,40	0,02	24,99	101,70
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,24	10,26	53,4	<b>20</b>	1,58	0,24	10,26	53,4
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	0,97	0,18	6,24	2,97	<b>20</b>	0,97	0,18	6,24	2,97
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
467	Булочка Ванильная	<b>60</b>	3,72	3,74	26,43	154	<b>60</b>	3,72	3,74	26,43	154
321	Рагу из овощей	<b>150</b>	1,79	9,24	11,17	135	<b>200</b>	2,38	12,32	14,88	180
19	Соленый огурец	<b>45</b>	0,38	2,30	1,17	26,91	<b>60</b>	0,51	3,06	1,56	35,88
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	0,97	0,18	6,24	2,97	<b>20</b>	0,97	0,18	6,24	2,97
411	Чай с сахаром	<b>150</b>	0,045	0,015	6,99	28,005	<b>180</b>	0,054	0,018	8,388	33,606

**Неделя вторая 2й Четверг (день 9)**

№ рецепт туры	Наименование блюда	Масса порций (2-3г)	Б	Ж	У	Ккал энерг. ценность	Масса порций (3-7 л)	Б	Ж	У	Ккал энерг. Ценность
<b>ЗАВТРАК</b>											
101	Суп молочный с кукурузной крупой	<b>150</b>	5,75	5,21	18,84	142,20	<b>180</b>	7,19	6,51	23,55	181,50
1	Бутерброд с маслом	<b>25</b>	1,53	4,71	9,13	85	<b>40</b>	2,45	7,55	14,62	136
416	Какао	<b>150</b>	2,34	2,18	10,63	70	<b>180</b>	2,85	2,41	14,36	91
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
	Кисломолочный напиток	<b>100</b>	2,8	2,5	8,5	70	<b>100</b>	2,8	2,5	8,5	70
	Печенье	<b>20</b>	1,7	3,04	13,28	87,2	<b>20</b>	1,7	3,04	13,28	87,2
<b>ОБЕД</b>											
67	Щи из свежей капусты	<b>150</b>	1,36	3,85	5,35	61,60	<b>200</b>	1,70	4,82	6,69	77,00
179	Каша пшеничная	<b>125</b>	6,11	4,35	44,9	245	<b>155</b>	6,57	4,49	47,31	256
287	Рыбные тефтели	<b>70</b>	8,12	2,61	8,47	90,12	<b>80</b>	9,28	2,99	9,68	103,00
9/81	Салат из квашенной капусты	<b>40</b>	1,58	4,99	7,66	83,20	<b>40</b>	1,58	4,99	7,66	83,20
393	Компот из ягод	<b>150</b>	0,01	0	16,61	68,10	<b>180</b>	0,01	0	19,93	81,72
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,24	10,26	53,4	<b>20</b>	1,58	0,24	10,26	53,4
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	0,97	0,18	6,24	2,97	<b>20</b>	0,97	0,18	6,24	2,97
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
249	Пудинг из творога (запеченный) со сгущенным молоком	<b>100</b>	17,54	12,05	17,15	247,00	<b>120</b>	17,54	12,05	17,15	247,00
	Пряники	<b>20</b>	1,7	3,04	13,28	87,2	<b>20</b>	1,7	3,04	13,28	87,2
118	Банан	<b>100</b>	1,5	0,5	21	96	<b>100</b>	1,5	0,5	21	96
377	Чай с лимоном	<b>150</b>	0,09	0,015	11,4	46,09	<b>180</b>	0,11	0,018	13,68	55,32

**Неделя вторая 2я Пятница (день 10)**

№ рецепт туры	Наименование блюда	Масса порций (2-3г)	Б	Ж	У	Ккал энерг. ценность	Масса порций (3-7 л)	Б	Ж	У	Ккал энерг. Ценность
<b>ЗАВТРАК</b>											
101	Суп молочный с пшеничной крупой	<b>150</b>	5,75	5,21	18,84	142,20	<b>180</b>	7,19	6,51	23,55	181,50
3	Бутерброды с маслом и сыром	<b>45</b>	4,73	6,88	14,56	139	<b>50</b>	6,68	8,45	19,39	180
416	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	2,34	2,18	10,63	70	<b>180</b>	2,85	2,41	14,36	91
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>											
118	Банан	<b>100</b>	1,5	0,5	21	96	<b>100</b>	1,5	0,5	21	96
<b>ОБЕД</b>											
209	Суп картофельный с фрикадельками	<b>150/20</b>	5,83	4,56	13,59	118,80	<b>200/25</b>	7,29	5,70	13,59	148,50
339	Картофельное пюре	<b>120</b>	5,6	6,48	1,58	87,04	<b>150</b>	6,12	7,2	1,75	96,28
	Котлета мясная										
19	Помидор консервированный	<b>45</b>	0,38	2,30	1,17	26,91	<b>60</b>	0,51	3,06	1,56	35,88
	Сок фруктовый	<b>150</b>	0,33	0,02	20,83	84,75	<b>180</b>	0,40	0,02	24,99	101,70
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,58	0,24	10,26	53,4	<b>20</b>	1,58	0,24	10,26	53,4
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	0,97	0,18	6,24	2,97	<b>20</b>	0,97	0,18	6,24	2,97
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>											
229	Омлет натуральный	<b>90</b>	5,6	6,48	1,58	87,04	<b>100</b>	6,12	7,2	1,75	96,28
13	Салат из кукурузы	<b>45</b>	1,3	2,78	3,61	44,68	<b>60</b>	1,72	3,71	4,92	59,58
	Хлеб ржаной	<b>20</b>	0,97	0,18	6,24	2,97	<b>20</b>	0,97	0,18	6,24	2,97
	Печенье	<b>20</b>	1,7	3,04	13,28	87,2	<b>20</b>	1,7	3,04	13,28	87,2
160234	Кисель из ягод	<b>100</b>	0,7	0,18	11,6	52	<b>150</b>	0,9	0,2	18,18	82,8