

Составил:

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: Возраста
я
категория: Детский сад от 3 до 7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	180	8,14	9,40	31,88	244,21	183
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,38	7,02	15,59	135,2	1
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,63	16,44	59,80	429,68	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,00	18,18	76	
ОБЕД	Суп Полевой с крупой пшенной	200	10,92	9,20	34,46	264,9	101
	Плов из мяса говядины	150	24,51	11,91	29,13	321,75	265
	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,65	2,06	43,68	23
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
		660	41,51	25,56	96,03	912,34	
УПЛОТНЕНИЕ	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	340
	Фрикадельки в соусе	100	9,38	10,00	10,70	169,72	280
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Чай с сахаром,	180	18,61	11,81	17,60	251,37	376

ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		560	35,53	28,33	69,27	732,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1800	88,57	70,33	243,28	2150,8	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из овсяной (с маслом и сахаром)	180	8,08	9,59	32,74	249,12	173
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,37	15,51	161,5	3
	Какао с молоком	180	4,79	4,86	15,70	125,51	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	18,67	22,82	63,95	536,13	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	388
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,61	0,25	18,68	79,38	
ОБЕД	Суп - Харчо (с крупой и томатом (рисовая, перловая)	200	0,56	3,84	1,52	42	116
	Мясной рулет с луком и яйцом	80	15,26	9,85	10,23	190,57	277
	Капуста тушеная	130	2,94	7,97	12,54	189,33	139
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	23,74	22,53	50,94	687,53	
УПЛОТНЕНН	Йогурт (Снежок 2,5%)	180	5,40	1,80	7,20	72	386
	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	21,78	17,09	41,43	405,09	223
	Салат из моркови с сахаром,	60	0,75	0,06	6,97	31,53	62
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		570	28,04	18,97	67,93	558,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1820	71,06	64,57	201,50	1861,93	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Хлопья кукурузные с молоком	180	10,28	11,11	21,56	227,32	172
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,38	7,02	15,59	135,2	1
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,77	18,15	49,48	412,79	
ЗАВТРАК 2	Кисель из концентрата (со вкусом клубники)	180	0,00	0,00	8,98	34,11	648
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,00	0,00	8,98	34,11	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	8,30	6,30	13,18	143,58	88
	Котлеты или биточки рыбные из кеты (с маслом)	80	14,90	18,92	12,30	275,73	234
	Картофельное пюре (с маслом)	150	4,37	8,43	30,54	216,15	128
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Сок виноградный	180	0,90	0,00	18,18	76	389
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н

	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	33,73	34,44	76,90	881,15	
УПЛОТНЕНН	Ацидофилин 2,5%	180	5,40	1,80	7,20	72	386
	Спагетти с мясным соусом (из мяса птицы)	150	23,76	35,15	28,44	525,27	285
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Чай с сахаром,	180	18,61	11,81	17,60	251,37	376
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		540	49,45	49,09	53,96	917,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	95,95	101,68	189,32	2245,66	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Блинчики (с джемом или повидлом)	130	6,42	3,42	42,59	227,21	399
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,38	7,02	15,59	135,2	1
	Чай с сахаром,	180	18,61	11,81	17,60	251,37	376
	Печенье "Топленное молоко"	50	3,75	4,90	37,20	208,5	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	31,16	27,15	112,98	822,28	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,00	18,18	76	
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	2,22	12,56	87,2	112
	Гуляш из мяса говядины	80	8,80	16,00	20,00	258,4	260
	Каша гречневая, рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	302
	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	24,08	26,32	96,46	858,24	
УПЛОТНЕНН	Банан	150	2,25	0,75	31,50	141,75	340
	Оладьи из печени	80	14,47	17,81	12,86	271,22	282
	Рис отварной	130	4,17	4,19	43,39	227,92	304
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		570	22,68	23,10	100,80	760,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1870	78,82	76,57	328,42	2516,65	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	13,14	332,62	210
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,37	15,51	161,5	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	379
	Пряники сырцовые	50	3,15	1,05	37,80	173	608
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	25,72	36,65	80,80	757,66	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	388

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,61	0,25	18,68	79,38	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	6,20	9,60	7,00	142	82
	Тефтели из мяса птицы	110	14,74	10,00	17,49	218,91	279
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42,36	24
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	26,94	24,04	56,70	685,28	
УПЛОТНЕНН	Кисель из концентрата (со вкусом земляники)	180	0,00	0,00	8,98	34,11	648
	Запеканка (рулет) картофельная с мясом или печенью (с маслом)	150	22,23	21,54	21,45	368,58	284
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		610	26,16	22,08	45,88	559,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	79,43	83,02	202,06	2082	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	180	7,90	11,11	42,86	301,05	173
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,38	7,02	15,59	135,2	1
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,39	18,15	70,78	486,52	
ЗАВТРАК 2	Сок виноградный	180	0,90	0,00	18,18	76	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,00	18,18	76	
ОБЕД	Суп картофельный - Сборный с зеленым горошком	200	8,96	10,24	18,78	203,52	97
	"Чахохбили" - Птица или кролик, тушенные в соусе с овощами	80	27,13	6,05	3,61	177,78	292
	Рис отварной	130	4,17	4,19	43,39	227,92	304
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	46,14	24,89	97,57	931,19	
УПЛОТНЕНН ЫЙ ПОЛДНИК	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	340
	Макаронник с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209	204
	Булочка с повидлом обсыпная (масса 100 г)	100	6,60	14,36	41,13	320	426
	Какао с молоком	180	4,79	4,86	15,70	125,51	382
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		505	20,25	29,57	87,95	701,51	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1805	77,68	72,61	274,48	2195,22	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	180	6,53	8,21	43,61	272,27	182
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,37	15,51	161,5	3
	Чай с сахаром,	180	18,61	11,81	17,60	251,37	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	30,94	28,39	76,72	685,14	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	388
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,61	0,25	18,68	79,38	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	9,58	6,04	23,82	188,08	108
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)	80	8,04	9,07	9,50	152	295
	Пюре из бобовых с маслом	130	11,53	5,65	27,44	210,47	199
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	34,79	21,75	89,69	829,38	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Бифилин 2,5%	180	5,40	1,80	7,20	72	386
	Фишболы из кеты с соусом (Зразы рыбные рубленые)	80	16,28	10,19	10,06	195,9	237
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	2,64	3,31	18,36	114,61	151
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
	Пряники сырцовые	50	3,15	1,05	37,80	173	608
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		620	27,58	16,37	85,75	605,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1930	93,92	66,76	270,84	2199,68	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	150	23,07	20,37	36,30	421,65	219
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,38	7,02	15,59	135,2	1
	Чай с молоком или сливками	180	1,28	1,13	13,32	67,81	378
	Печенье "Топленое молоко"	50	3,75	4,90	37,20	208,5	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	30,48	33,42	102,41	833,16	
ЗАВТРАК 2	Кисель из концентрата (со вкусом клюквы)	180	0,00	0,00	8,98	34,11	648
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,00	0,00	8,98	34,11	
ОБЕД	Суп с фрикадельками	200	4,20	2,00	9,40	82	478
	Печень тушеная в соусе	80	12,99	7,57	7,73	152,26	261
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Салат витаминный (2 вариант)	60	3,50	3,79	11,77	93,47	49

	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	31,58	19,95	89,73	805,46	
УПЛОТНЕНН	Йогурт (Снежок 2,5%)	180	5,40	1,80	7,20	72	386
	Тефтели из мяса птицы	110	14,74	10,00	17,49	218,91	279
	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,65	2,06	43,68	23
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		560	22,58	15,80	39,80	453,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	84,64	69,17	240,92	2126,56	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	180	7,79	11,14	30,15	252,86	183
	Бутерброды с джемом или повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156	2
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	10,30	15,03	70,31	459,13	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76	389
2		180	0,90	0,00	18,18	76	
ОБЕД	Суп "Мистер Горох" (картофельный с бобовыми)	200	13,12	10,52	27,20	256,34	102
	Жаркое по-домашнему из мяса говядины	150	15,51	9,84	14,67	209,47	259
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	34,03	21,29	69,66	738,64	
УПЛОТНЕНН	Банан	150	2,25	0,75	31,50	141,75	340
	Кулебяка с птицей и капустой (Тесто дрожжевое (для ватрушек, пирожков кулебяк)	150	24,33	27,24	63,98	596,79	405
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	379
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		480	29,42	30,40	109,83	829,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	74,65	66,72	267,98	2102,85	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	150	19,12	28,74	4,68	354,27	211
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,38	7,02	15,59	135,2	1
	Чай с сахаром,	180	18,61	11,81	17,60	251,37	376

	Пряники сырцовые	50	3,15	1,05	37,80	173	608
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	43,26	48,62	75,67	913,84	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	388
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,61	0,25	18,68	79,38	
ОБЕД	Свекольник с фасолью со сметаной (Суп из овощей)	200	13,82	7,12	26,30	227,36	99
	Голубцы с мясом и рисом	158	27,24	21,65	22,33	394,62	287
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42,36	24
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		668	47,06	33,21	80,84	946,35	
УПЛОТНЕНН	Кисель из концентрата (со вкусом клубники)	180	0,00	0,00	8,98	34,11	648
	Котлеты, биточки из мяса говядины (с маслом)	80	13,58	14,88	12,36	233,77	268
	Каша гречневая, рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	302
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		570	21,14	20,18	67,16	529,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1838	112,07	102,26	242,35	2468,97	
День 11 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	180	6,53	8,21	43,61	272,27	182
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,38	7,02	15,59	135,2	1
	Чай с молоком или сливками	180	1,28	1,13	13,32	67,81	378
	Печенье "Топленое молоко"	50	3,75	4,90	37,20	208,5	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	13,94	21,26	109,72	683,78	
ЗАВТРАК 2	Сок виноградный	180	0,90	0,00	18,18	76	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,00	18,18	76	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,58	85,8	96
	Фрикадельки в соусе	100	9,38	10,00	10,70	169,72	280
	Каша гречневая, рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	302
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	24,33	23,77	85,56	788,74	
УПЛОТНЕНН	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	340
	Спагетти с мясным соусом (из мяса птицы)	150	23,76	35,15	28,44	525,27	285
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н

	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	25,95	35,90	51,29	691,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1830	65,12	80,93	264,75	2240,03	
День 12 (вторник)							
ЗАВТРАК	Хлопья кукурузные с молоком	180	10,28	11,11	21,56	227,32	172
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,37	15,51	161,5	3
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	16,19	19,50	49,40	439,09	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	388
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,61	0,25	18,68	79,38	
ОБЕД	Суп - Лапша (картофельный с макаронными изделиями)	200	9,36	8,42	44,18	289,94	103
	Плов из мяса говядины	150	24,51	11,91	29,13	321,75	265
	Салат из пекинской капусты	60	0,40	3,67	1,39	40,11	29
	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76	389
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	40,01	24,73	94,44	890,29	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Ряженка 2,5%	180	5,40	1,80	7,20	72	386
	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	21,78	17,09	41,43	405,09	223
	Какао с молоком	180	4,79	4,86	15,70	125,51	382
	Салат из моркови с сахаром,	60	0,75	0,06	6,97	31,53	62
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		570	32,72	23,81	71,30	634,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1820	89,53	68,29	233,82	2042,89	
День 13 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	180	7,90	11,11	42,86	301,05	173
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,38	7,02	15,59	135,2	1
	Чай с сахаром	180	18,61	11,81	17,60	251,37	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	28,89	29,94	76,05	687,62	
ЗАВТРАК 2	Кисель из концентрата (со вкусом земляники)	180	0,00	0,00	8,98	34,11	648
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,00	0,00	8,98	34,11	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	8,30	6,30	13,18	143,58	88
	Печень по-строгановски	80	10,61	8,98	2,82	148	255
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н

ИТОГО ЗА ОБЕД		740	30,25	25,48	78,24	809,27	
УПЛОТНЕНН	Банан	150	2,25	0,75	31,50	141,75	340
	Тефтели из мяса птицы	110	14,74	10,00	17,49	218,91	279
	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,65	2,06	43,68	23
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		530	19,43	14,75	64,10	523,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1850	78,57	70,17	227,37	2054,58	
День 14 (четверг)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	13,93	24,82	13,14	332,62	210
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,37	15,51	161,5	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	379
	Пряники сырцовые	50	3,15	1,05	37,80	173	608
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	25,72	36,65	80,80	757,66	
ЗАВТРАК 2	Сок виноградный	180	0,90	0,00	18,18	76	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,00	18,18	76	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой рисовой	200	8,46	4,28	29,74	76	101
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с соусом)	80	8,04	9,07	9,50	152	295
	Каша гречневая, рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	302
	Салат витаминный (2 вариант)	60	3,50	3,79	11,77	93,47	49
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	348
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	32,61	23,17	114,90	813,21	
УПЛОТНЕНН	Бифифин 2,5%	180	5,40	1,80	7,20	72	386
	Котлеты или биточки рыбные из кеты (с маслом)	80	14,90	18,92	12,30	275,73	234
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	2,64	3,31	18,36	114,61	151
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		610	26,21	24,45	51,03	606,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1960	85,44	84,27	264,91	2253	
День 15 (пятница)							
ЗАВТРАК	Блины (с маслом)	165	11,37	15,91	59,61	426,94	396
	Бутерброды с джемом или повидлом	55	2,32	3,94	15,50	106,9	2
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	13,80	19,87	87,44	584,11	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	388

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,61	0,25	18,68	79,38	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	6,20	9,60	7,00	142	82
	Гуляш из мяса говядины	80	8,80	16,00	20,00	258,4	260
	Пюре картофельное	150	3,06	10,05	20,45	184,47	312
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	23,91	36,51	78,97	874,08	
УПЛОТНЕНН	Кисель из концентрата (со вкусом клюквы)	180	0,00	0,00	8,98	34,11	648
	Кнели из кур, бройлеров-цыплят с рисом	110	16,30	24,28	6,18	308	301
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Чай с сахаром,	180	18,61	11,81	17,60	251,37	376
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		560	37,25	36,54	35,76	675,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	75,57	93,17	220,85	2213,22	
День 16 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	180	6,53	8,21	43,61	272,27	182
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,38	7,02	15,59	135,2	1
	Чай с сахаром,	180	18,61	11,81	17,60	251,37	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	27,52	27,04	76,80	658,84	
ЗАВТРАК 2	Сок виноградный	180	0,90	0,00	18,18	76	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,00	18,18	76	
ОБЕД	Суп Полевой с крупой пшениной	200	10,92	9,20	34,46	264,9	101
	Спагетти с мясным соусом (из мяса птицы)	150	23,76	35,15	28,44	525,27	285
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	40,08	45,28	90,69	1063	
УПЛОТНЕНН	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	340
	Зразы из кур, бройлеров-цыплят с омлетом и овощами	80	9,32	13,69	5,78	183,38	298
	Пюре из бобовых с маслом	130	11,53	5,65	27,44	210,47	199
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		520	23,04	20,09	56,07	560,09	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	91,54	92,41	241,74	2357,93	
День 17 (вторник)							
ЗАВТРАК	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	150	23,07	20,37	36,30	421,65	219
	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,37	15,51	161,5	3
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
	Печенье "Топленое молоко"	50	3,75	4,90	37,20	208,5	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	32,73	33,66	101,34	841,92	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	388
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,61	0,25	18,68	79,38	
ОБЕД	Свекольник с фасолью и сметаной (Суп из овощей)	200	13,82	7,12	26,30	227,36	99
	Котлеты, биточки, шницели из мяса (с соусом)	80	16,12	11,22	10,63	205,65	268
	Рис отварной	130	4,17	4,19	43,39	227,92	304
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	40,20	23,45	112,98	956,14	
УПЛОТНЕНН	Кефир 2,5%	180	5,40	1,80	7,20	72	386
	Кулебяка с птицей и капустой (Тесто дрожжевое (для ватрушек, пирожков кулебяк)	150	24,33	27,24	63,98	596,79	405
	Какао с молоком	180	4,79	4,86	15,70	125,51	382
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		510	34,52	33,90	86,88	794,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	108,06	91,26	319,88	2671,74	
День 18 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	180	6,62	8,69	29,39	221,81	181
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,38	7,02	15,59	135,2	1
	Чай с молоком или сливками	180	1,28	1,13	13,32	67,81	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,28	16,84	58,30	424,82	
ЗАВТРАК 2	Кисель из концентрата (со вкусом клубники)	180	0,00	0,00	8,98	34,11	648
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,00	0,00	8,98	34,11	
ОБЕД	Суп Крестьянский с крупой гречневой	200	17,32	7,78	41,36	304,74	101
	Голубцы с мясом и рисом	158	27,24	21,65	22,33	394,62	287
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42,36	24
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		668	50,11	33,94	92,17	1007,35	
УПЛОТНЕНН	Банан	150	2,25	0,75	31,50	141,75	340
	Оладьи из печени	80	14,47	17,81	12,86	271,22	282
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	2,64	3,31	18,36	114,61	151
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		570	21,15	22,22	75,77	646,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1818	81,54	73,00	235,22	2113,1	
День 19 (четверг)							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	150	19,12	28,74	4,68	354,27	211
	Бутерброды с джемом или повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156	2
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
	Пряники сырцовые	50	3,15	1,05	37,80	173	608
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	24,78	33,68	82,64	733,54	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,00	18,18	76	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	8,30	6,30	13,18	143,58	88
	Жаркое по-домашнему из мяса говядины	150	15,51	9,84	14,67	209,47	259
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,71	4,72	4,35	70,62	50
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	31,95	21,66	62,58	705,68	
УПЛОТНЕНН	Ацидофилин 2,5%	180	5,40	1,80	7,20	72	386
	Фишболы из кеты с соусом (Зразы рыбные рубленые)	80	16,28	10,19	10,06	195,9	237
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Чай с сахаром,	180	18,61	11,81	17,60	251,37	376
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		620	47,43	29,92	66,03	783,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1895	105,06	85,26	229,43	2299,18	
День 20 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	180	7,90	11,11	42,86	301,05	173
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,38	7,02	15,59	135,2	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	13,12	20,54	72,80	526,79	

ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	388
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,61	0,25	18,68	79,38	
ОБЕД	Суп с фрикадельками	200	4,20	2,00	9,40	82	478
	Бефстроганов из птицы/ Птица, тушенная в соусе	80	8,54	14,00	10,85	207,48	290
	Каша гречневая, рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	302
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	20
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	25,62	25,76	81,80	806,32	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сок виноградный	180	0,90	0,00	18,18	76	389
	Тефтели из мяса птицы	110	14,74	10,00	17,49	218,91	279
	Салат из пекинской капусты	60	0,40	3,67	1,39	40,11	29
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		560	17,83	14,02	50,11	454,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	57,18	60,57	223,39	1866,75	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		36911	1694,40	1573,02	4922,51	44062,74	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1845,55	84,72	78,65	246,13	2208,91	