

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	180	7.07	9,05	44.42	288	173
	Сыр (порциями) (Российский)	5	1,16	1.48	0,00	18	15
	Масло (порциями)	5	0.04	3,62	0.06	33	14
	Кофейный напиток с молоком	180	2.84	2,41	14,35	90,54	379
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	0.84	93,52	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	14,27	16.96	59,67	523,06	
ЗАВТРАК 2 Соки овощные, фруктовые и ягодные		100	10,00	1.00	29,00	165	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	10,00	1,00	29,00	165	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками или черносливом	40	0.42	0.07	3,41	15,96	59
	Суп с макаронными изделиями	180	1.71	3.65	9,36	84,24	111
	Плов из отварной говядины	180	18.36	17.19	29,25	356,4	244
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	0,84	93,52	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	0.96	91,96	H
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.59	0.07	28,82	119,52	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	26,48	21,82	72,64	761,6	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом повидлом (варенье или джем или мед)	180	0.11	0,05	11,16	45,81	376
	Пудинг рисовый, манный, пшениный (с молоком сгущенным)	100	4,49	5,76	33,11	202,5	190
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	4,60	5,81	44,27	248,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	55,35	45,59	205,58	1697,97	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3.94	3,42	12,92	108	120
	Какао с молоком	180	3.67	3,19	15,82	106,74	382
	Масло (порциями)	5	0,04	3.62	0,06	33	14
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	0.84	93,52	H
	Сыр (порциями) (Российский)	5 1.16	1.48	0.00		18	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410 11,97		12,11	29,64	359,26	
ЗАВТРАК 2 Фрукты или ягоды свежие		100 0.40		0.40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100 0.40		0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	40	0.52	1.30	2,51	23,84	45
	Суп с фрикадельками	180	3.78	1.80	8,46	73,8	478
	Рис отварной	100	2.43	3.58	24,46	139,8	304
	Рыба, тушенная в томате с овощами (из полуфабрикатов)	80	8.81	4.05	3,04	88,8	229
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	0,84	93,52	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	0,96	91,96	H
	Кисель из яблок сушеных	180	0.22	0.02	29,54	136,08	354
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	21,16	11,59	69,81	647,8	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0.11	0,02	12,33	50,27	377
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	70	8.97	5,33	28,37	196,39	410
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,08	5,35	40,70	246,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ.		1420	42.61	29.45	149,95	1300,72	

День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	180	4.18	8.77	35.51	238,09	182
	Чай с молоком или сливками	180	1,28	1.13	13,32	67,81	378
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0.40	0.84	93,52	Н
	Сыр (порциями) (Российский)	5	1.16	1.48	0.00	18	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	9,82	15,40	49,73	450,42	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	100	2,90	2.50	4,00	50	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	2.50	4,00	50	
ОБЕД	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	40	1,10	2.83	3.82	45,08	40
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0.40	0.84	93.52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0.44	0.96	91.96	Н
	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,56	3,69	10.21	91,98	84
	Сосиски, сардельки отварные	55	5.55	15.55	0.25	16.4	243
	Макаронные изделия отварные	100	3.68	3.01	17,63	112,3	309
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0.29	0.02	25,96	106,2	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		635	18,58	25,94	59,67	705,04	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5.80	5,00	9,60	10.7	385
	Булочка "Творожная" (масса 50 г)	70	9,16	4.24	27,08	183,4	440
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	14,96	9,24	36,68	290,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	46,26	53,08	150,08	1495,86	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	180	7.07	9.05	44.42	28.8	173
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0,06	33	14
	Кофейный напиток с молоком	180	2.84	2.41	14,35	90,54	379
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	0.84	93,52	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	13,11	15,48	59,67	505,06	
ЗАВТРАК 2 Фрукты или ягоды свежие		100	0.40	0.40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Винегрет овощной	40	0.56	4.01	2,62	48,8	67
	Рассольник ленинградский	180	1.46	3.67	8,62	77,22	96
	Бефстроганов	80	12.16	18,48	4,10	23.2	250
	Каша рассыпчатая	100	5.73	4.06	25,76	162,5	302
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	0,96	91,96	Н
	Кисель из кураги	180	0.81	0.05	29,48	139,14	355
	Соус сметанный с томатом		0.53	1,50	2,11	24,03	331
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	26,65	32,61	74,49	869,17	
ПОЛДНИК	Чай с молоком или сливками	180	1.28	1.13	13,32	67,81	378
	Булочка "Новинка" (масса 60 г)	80	9.06	4,96	32,00	209,34	444
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	10.34	6,09	45,32	277,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	50,50	54,58	189,28	1698,38	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	180	7.07	9,05	44.42	28.8	173
	Чай с сахаром, вареньем, джемом медом, повидлом (варенье или джем или мед)	180	0.11	0,05	11,16	45,81	376
	Масло (порциями)	5	0.04	3,62	0,06	33	14
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0,40	0.84	93,52	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	10,38	13,12	56,48	460,33	
ЗАВТРАК 2 Фрукты или ягоды свежие		100	0.40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из моркови с курагой	40	0.68	0.56	6,60	34,12	63
	Суп картофельный с бобовыми	180	3.96	3.80	11,90	106,74	102
	Печень по-строгановски	60	7,96	6.74	2,11	11.1	255
	Картофельное пюре (с маслом)	100	2,07	6.10	11,99	115,24	128
	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	40	2.24	0,44	0,96	91,96	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	20,66	18,11	63,22	672,1	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	10.00	1,00	29,00	16.5	389
	Печенье затяжное	40	3,40	4,52	27,88	165,8	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		140	13,40	5,52	56,88	330,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ-		1285	44,84	37,15	186,38	1510,23	

День 7 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром)	180	5,24	9,18	27,76	215,14	181
	Сыр (порциями) (Российский)	5	1,16	1,48	0,00	18	15
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	13,27	17,87	44,48	466,4	
ЗАВТРАК 2 Соки овощные, фруктовые и ягодные		100	10,00	1,00	29,00	165	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	10,00	1,00	29,00	165	
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	40	0,70	2,47	3,70	39,8	42
	Суп картофельный с клецками	180	2,56	3,31	13,54	103,86	108
	Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	80	8,16	10,72	8,26	163	269
	Каша рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	302
	Кисель из яблок	180	0,09	0,11	22,59	107,28	352
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	22,64	21,51	75,65	761,92	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом. повидлом (сахар)	180	0,05	0,02	12,56	50,24	376
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные пирожки массой 100 г)	100	14,50	9,45	30,56	265	406
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	14,55	9,47	43,12	315,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	60,46	49,85	192,25	1708,56	
День 8 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	180	7,07	9,05	44,42	288	173
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	379
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Сыр (порциями) (Российский)	5	1,16	1,48	0,00	18	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	14,27	16,96	59,67	523,06	
ЗАВТРАК 2 Флоды или ягоды свежие		100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками и курагой	40	0,60	2,03	5,21	41,48	61
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,30	3,55	7,87	74,7	82
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом!)	80	8,99	10,82	10,78	133,82	234
	Картофельное пюре (с маслом)	100	2,07	6,10	11,99	115,24	128
	Кисель из плодoв или ягoд свежих	180	0,07	0,04	20,74	100,44	350
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	18,43	23,38	58,39	651,16	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27	377
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные пирожки массой 60 г)	80	11,38	8,30	27,14	229,34	406
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	11,49	8,32	39,47	279,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	44,59	49,06	167,33	1500,83	
День 9 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом или сахаром или вареньем)	180	7,40	9,49	37,98	267,43	173
	Чай с молоком или сливками	180	1,28	1,13	13,32	67,81	378
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	11,88	14,64	52,20	461,76	
ЗАВТРАК 2 Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка. айран		100	2,90	2,50	4,00	50	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	2,50	4,00	50	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	40	0,56	2,40	3,30	37,12	52
	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой овсяной, пшеничной)	180	1,06	3,55	4,39	54,9	98
	Сосиски, сардельки отварные	55	5,55	15,55	0,25	164	243
	Макаронные изделия отварные	100	3,77	0,45	21,28	104,2	202
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		635	16,93	22,86	59,84	665,22	
ПОЛДНИК	Напиток из плодoв шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	388
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	70	8,97	5,33	28,37	196,39	410
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,58	5,58	47,05	275,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	41,29	45,58	163,09	1452,75	
День 10 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом или сахаром)	180	5,22	9,58	28,69	222,86	175
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	379
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	11,26	16,01	43,94	439,92	
ЗАВТРАК 2 Плоды или ягоды свежие		100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,33	2,01	0,74	22,4	21
	Фрикадельки в соусе	80	6,58	8,80	8,05	139,43	280
	Каша рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,5	302
	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,56	3,69	10,21	91,98	84
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н

День 11 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша пшениная или рисовая с изюмом	180	5,22	9,32	41.13	27 0	177
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед;	180	0.11	0.05	11,16	45,81	376
	Сыр (порциями) (Российский)	5	1.16	1,48	0,00	18	15
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0,06	33	14
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	0.84	93,52	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	9,69	14,87	53,19	460,33	
ЗАВТРАК 2 Флоды или ягоди свежие		100	0.40	0.40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант)	40	0.63	2.41	3,52	38,28	49
	Рассольник домашний	180	1.51	3.67	9,14	82,44	95
	Жаркое по-домашнему	180	16.67	18.61	17,05	303,43	259
	Кисель из яблoк	180	0,09	0.11	22,59	107,28	352
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0.40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	0,96	91,96	н
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	24.30	25.64	54,10	716,91	
ПОЛДНИК	Пряники детские	60	3.88	4.92	40,99	223,8	453
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	10.00	1.00	29,00	16 5	389
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		160	13.88	5,92	69,99	388,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	48.27	46.83	187,08	1613,0 4	
День 13 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	180	1.28	1.13	13.32	67.81	378
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	0.84	93.52	Н
	Масло (порциями)	5	0,04	3.62	0.06	33	14
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	180	7.43	10.62	36.95	274.09	183
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	11.91	15.77	51,17	468,42	
ЗАВТРАК 2 Соки овощные, фруктовые и ягодные		100	10.00	1.00	29,00	16 5	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	10.00	1.00	29,00	16 5	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	1.58	2.00	11.09	76.32	106
	Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	80	8.16	10.72	8.26	16 3	269
	Капуста тушеная	70	1.43	2.58	5,52	53 9	139
	Хлеб пшеничный 4С		3.16	0.40	0.84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	0.96	91,96	н
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.59	0.07	28,82	119,52	349
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	40	0.42	0.07	3.41	15,96	59
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	17.58	16,28	58,90	614,18	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 75 г)	75	9.13	3,82	27,00	17 9	406
	Чай с молоком или сливками	180	1.28	1.13	13.32	67.81	378
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	10,41	4,95	40,32	246,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	49,90	38,00	179,39	1494,4 1	
День 14 (вторник)							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2.84	2,41	14,35	90,54	379
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	0,84	93,52	Н
	Макароны отварные с сыром	150	10.15	11.94	25,59	250,8	204
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0,06	33	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	16,19	18,37	40,84	467,86	
ЗАВТРАК 2 Флоды или ягоди свежие		100	0.40	0.40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	40	0.56	2.40	3,30	37,12	52
	Борщ с капустой и картофелем	180	1.30	3.55	7,87	74 7	82
	Тефтели рыбные	80	7.34	6,58	9,41	11 9	239
	Рис отварной	100	2.43	3.58	24,46	139,8	304
	Напиток из плодoв шиповника	180	0.61	0,25	18,68	79,38	388
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0,44	0,96	91,96	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	17.64	17,20	65,52	635,48	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные пирожки массой 60 г)	80	11.38	8,30	27,14	229,34	406
	Чай с лимоном	160	0.11	0,02	12,33	50,27	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	11,49	8,32	39,47	279,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	45.72	44,29	155,63	1429,9 5	
День 15 (среда)							
ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3.67	3,19	15,82	106,74	382
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	0,84	93,52	Н
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0,06	33	14
	Каша вязкая молочная из риса и пшeна (с маслом и сахаром)	180	4.97	9,14	35,55	245,45	175
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	11.84	16,35	52,27	478,71	
ЗАВТРАК 2 Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран		100	2.90	2,50	4,00	50	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	2,50	4,00	50	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	40	0.33	2,01	0,74	22 4	21
	Суп с бобовыми	180	5.15	34,67	11,25	395,46	119
	Сосиски, сардельки отварные	55	5.55	15,55	0,25	16 4	243
	Макаронные изделия отварные	100	3.68	3.01	17.63	112.3	309
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	0.84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	0,96	91,96	н
	Кисель из кураги	180	0.81	0.05	29,48	139,14	355
ИТОГО ЗА ОБЕД		635	20,92	56,13	61,15	1018,7 8	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	80	11,69	8,85	22,40	21 6	223
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом. повидлом (повидло)	180	0.07	0.00	23,44	89,69	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	11,76	8,85	45,84	305,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	47,42	83,83	163,26	1853,1 8	

День 16 (четверг)									
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой. кукурузной и перловой круп (с маслом или сахаром)	180	5.15	9.31	36,81	25 2	174		
	Сыр (порциями) (Российский)	5	1.16	1.48	0.00	18	15		
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0,06	33	14		
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	0.84	93,52	Н		
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	180	0.11	0.05	11,16	45,81	376		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	9,62	14,86	48,87	442,3 3			
ЗАВТРАК 2 Плоды или ягоды свежие		100	0.40	0.40	9,80	47	338		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47			
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками или черносливом	40	0,42	0,07	3,41	15,96	59		
	Щи из свежей капусты	180	1,26	3,51	4,25	57,6	87		
	Голубцы с мясом и рисом	100	6.22	5.21	10.41	113,2 9	287		
	Пюре картофельное	100	2.04	3.20	13.63	91,5	312		
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0.07	0.04	20.74	100,4 4	350		
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	0.84	93,52	Н		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	0.96	91,96	н			
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	15.41	12,87	54,24	564,2 7			
ПОЛДНИК	Пудинг рисовый манный, пшенный (с соусом)	100	3.16	4.55	36.95 201.54		190		
	Чай с молоком или сливками	180	1.28	1.13	13.32 67.81		378		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	4.44	5.68	50.27 269,35				
ИТОГО ЗАДЕНЬ:		1470 29.87		33.81	16318 1322,95				
День 17 (пятница)									
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	180	4 91 8.87	43.31	273,2 8	174			
	Кофейный напиток с молоком	180	2.34 2 4 1	14.35	90,54	379			
	Хлеб пшеничный	40 3 16 0 40		0.84	93 52	Н			
	Масло (порциями)		0 04 3.62	0.06 33		14			
	Сыр (порциями) (Российский)		1.48	0,00 18		15			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 410		12.11	16,78	58,56	508,3 4				
ЗАВТРАК 2 Плоды или ягоды свежие		0.40	0 40	9,80	47	338			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 100		0,40	0,40	9,80	47				
ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант)	40	0.63	2,41	3,52	38,28	49		
	Суп из овощей	180	1.15	3.60	6,59	68,58	99		
	Жаркое по-домашнему	180	16.67	18.61	17.05	303,4 3	259		
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.59	0,07	28,82	119,5 2	349		
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0,40	0,84	93,52	Н		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0,44	0,96	91,96	Н		
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	24.44	25,53	57,78	715,2 9			
ПОЛДНИК	Печенье затяжное	40	3.40	4.52	27,88	165,8	Н		
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	10.00	1,00	29,00	16 5	389		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		140	13,40	5,52	56,88	330,8			
ИТОГО ЗАДЕНЬ:		1310	50.35	48,23	183,02	1601,4 3			
День 19 (понедельник)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	180	5.00	8,77	34,65	238,0 9	181		
	Сыр (порциями) (Российский)	5	1.16	1,48	0,00	18	15		
	Какао с молоком	180	3.67	3,19	15,82	106,7 4	382		
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0,40	0.84	93,52	Н		
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0,06	33	14		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	13.03	17.46	51,37	489,3 5			
ЗАВТРАК 2 Соки овощные, фруктовые и ягодные		100	10.00	1.00	29,00	16 5	389		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	10.00	1,00	29,00	16 5			
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	40	0.50	0.05	8,91	38,12	66		
	Суп с макаронными изделиями	180	1.71	3.65	9,36	84,24	111		
	Гуляш из отварной говядины	80	10.69	11.26	2.62	131,2	246		
	Каша рассыпчатая	100	5,73	4.06	25.76	162,5	302		
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	0,84	93,52	Н		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2 24	0.44	0,96	91,96	Н		
	Кисель из кураги	180	0.81	0.05	29.48	139,1 4	355		
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	24.84	19.91	77,93	740,6 8			
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная *масса 50 г)	70	5.43	3.30	32.97	183.4	421		
	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	10 7	385		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	11,23	8,30	42,57	290,4			
ИТОГО ЗАДЕНЬ:		1440	59,10	46,67	200,87	1685,4 3			
День 20 (вторник)									
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом или сахаром или вареньем)	180	7.40	9,49	37,98	267,4 3	173		
	Чай с молоком или сливками	180	1.28	1,13	13,32	67,81	378		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0.84	93,52	Н		
	Масло (порциями)	5	0,04	3.62	0.06	33	14		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	11,88	14,64	52,20	461,7 6			
ЗАВТРАК 2 Плоды или ягоды свежие		100	0,40	0,40	9,80	47	338		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47			
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком	40	1.80	3.14	2,90	47,08	50		
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0.07	0.04	20.74	100,4 4	350		
	Картофельное пюре (с маслом)	100	2.07	6.10	11,99	115,2 4	128		
	Рыба, тушенная в томате с овощами (из полуфабрикатов)	80	8,81	4,05	3,04	88,8	229		
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	0,84	93,52	Н		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0,44	0,96	91,96	н		
	Суп с крупой и мясными фрикадельками (овсяной, пшеничной)	180	0,41	1 75	1.24	21,06	117		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		660	18,56	15,92	41,71	558,1		

День 21 (Среда)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая	180	5,49	6,01	24,62	174,6	303
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	379
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	11,53	12,44	39,87	391,66	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	100	2,90	2,50	4,00	50	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	2,50	4,00	50	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, овсяной, пшеничной)	180	1,06	3,55	4,39	54,9	98
	Мясо тушеное	80	12,16	13,90	2,05	180	256
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,8	304
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Кисель из яблок сушеных	180	0,22	0,02	29,54	136,08	354
	Винегрет овощной	40	0,56	4,01	2,62	48,8	67
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	21,83	25,90	64,86	745,06	
ПОЛДНИК	Ватрушки (из дрожжевого теста)	70	8,97	5,33	28,37	196,39	410
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом повидлом (варенье или джем или мед)	180	0,11	0,05	11,16	45,81	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,08	5,38	39,53	242,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1415	45,34	46,22	148,26	1428,92	
День 22 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром) ' 180 ' ~ 43 '0.62				36.55 ; 274.09		183
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом повидлом (варенье или джем или мед)	180	0,11	0,05	11 16 ; 45.81		376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	10,74	14,69	49,01	446,42	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	40	0,52	1,30	2,51	23,84	45
	Сосиски, сардельки отварные	55	5,55	15,55	0,25	164	243
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,64	3,86	20,30	130,48	203
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,56	3,69	10,21	91,98	84
ИТОГО ЗА ОБЕД		635	17,81	25,38	60,16	698,92	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя (масса 100 г)	70	5,10	8,76	30,74	222,6	424
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,68	79,38	388
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,71	9,01	49,42	301,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	34,66	49,48	168,39	1494,32	
День 23 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом или сахаром или вареньем)	180	7,40	9,49	37,98	267,43	173
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Сыр (порциями) (Российский)	5	1,16	1,48	0,00	18	15
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	15,43	18,18	54,70	518,69	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами	40	0,54	3,18	3,40	44,36	37
	Щи по-уральски (с крупой)	180	1,31	3,94	3,06	49,5	93
	Бефстроганов	80	12,16	18,48	4,10	232	250
	Каша вязкая	180	5,49	6,01	24,62	174,6	303
	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	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	25,49	32,52	65,80	805,46	
ПОЛДНИК	Пряники детские	60	3,88	4,92	40,99	223,8	453
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	10,00	1,00	29,00	165	389
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		160	13,88	5,92	69,99	388,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	55,20	57,02	200,29	1759,95	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		28105	930,37	945,19	3482,97	30943,48	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1171,04	38,77	39,38	145,12	1289,31	