
(должность)

(ФИО)

(дата)

_____(должность)
_____(ФИО)
_____(дата)

Возрастна я Ясли
категория:

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)	160	6,29	8,05	39,49		256	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	160	2,53	2,14	12,75		80,48	379
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63		70,14	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	12,39	15,59	52,93		457,62	
ЗАВТРАК 2 Соки овощные, фруктовые и ягодные		100	10,00	1,00	29,00		185	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	10,00	1,00	29,00		185	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками или черносливом	30	0,32	0,05	2,56		11,97	59
	Суп с макаронными изделиями	160	1,52	3,25	8,32		74,88	111
	Плов из отварной говядины	150	15,30	14,33	24,38		297	244
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63		70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72		68,97	Н
	Компот из смеси сухофруктов	160	0,53	0,06	25,62		106,24	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	21,72	18,32	62,23		629,2	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом повидлом (варенье или джем или мед)	160	0,10	0,05	9,92		40,72	376
	Пудинг рисовый, манный, пшеничный (с молоком сгущенным)	80	3,59	4,61	26,49		162	190
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	3,69	4,66	36,41		202,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	47,80	39,57	180,57		1454,54	
День 2 (вторник)								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	160	3,50	3,04	11,49		96	120
	Какао с молоком	160	3,26	2,83	14,06		94,88	382
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06		33	14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63		70,14	Н
	Сыр (порциями) (Российский)	5	1,16	1,48	0,00		18	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	10,33	11,27	26,24		312,02	
ЗАВТРАК 2 Фрукты или ягоды свежие		60	0,24	0,24	5,88		28,2	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		60	0,24	0,24	5,88		28,2	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	30	0,39	0,98	1,88		17,88	45
	Суп с фрикадельками	160	3,36	1,60	7,52		65,6	478
	Рис отварной	80	1,94	2,86	19,57		111,84	304
	Рыба, тушенная в томате с овощами (из полуфабрикатов)	60	6,61	3,04	2,28		66,6	229
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63		70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72		68,97	Н
	Кисель из яблок сушеных	160	0,19	0,02	26,26		120,96	354
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	16,54	9,13	58,86		521,99	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	160	0,10	0,02	10,96		44,89	377
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	50	6,41	3,81	20,26		140,28	410
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	6,51	3,83	31,22		184,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ : 1180 33,62				24,47 122,20			1047,18	

День 3 (среда)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочнаяЧс крупой рисовой с маслом и сахаром)	160	3.71 7.79		31.57	211.63	182		
	Чай с молоком или сливками	160	1.14	1.01	11.84	60.27	378		
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33	14		
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	Н		
	Сыр (порциями) (Российский)	6	1.16	1.48	0.00	18	15		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	8.42	14.20	44.10	393.04			
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	30	0.82	2.12	2.87	33.81	40		
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	Н		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	0.72	68.97	Н		
	Борщ с фасолью и картофелем	160	2.27	3.28	9.07	81.76	84		
	Сосиски, сардельки отварные	55	5.55	15.55	0.25	164	243		
	Макаронные изделия отварные	80	2.94	2.41	14.10	89.84	309		
	Компот из плодов или ягод сушеных	160	0.26	0.02	23.07	94.4	348		
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	15.89	24.01	50.71	602.92			
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107	385		
	Булочка "Творожная" (масса 50 г)	50	6.54	3.03	19.34	131	440		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	12.34	8.03	28.94	238			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1255	39.55	48.74	127.75	1283.96			
День 4 (четверг)									
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	160	6.29	8.05	39.49	256	173		
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33	14		
	Кофейный напиток с молоком	160	2.53	2.14	12.75	80.48	379		
	Хлеб пшеничным	30	2.37	0.30	0.63	70.14	Н		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	11.23	14.11	52.93	439.62			
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	60	0.24	0.24	5.88	28.2	338		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		60	0.24	0.24	5.88	28.2			
ОБЕД	Винегрет овощной	30	0.42	3.01	1.97	36.6	67		
	Рассольник ленинградский	160	1.30	3.26	7.66	68.64	96		
	Бефстроганов	60	9.12	13.86	3.07	174	250		
	Каша рассыпчатая	80	4.58	3.25	20.61	130	302		
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	Н		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	0.72	68.97	Н		
	Кисель из кураги	160	0.72	0.05	26.21	123.68	355		
	Соус сметанный с томатом	20	0.35	1.00	1.40	16.02	331		
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	20.54	25.06	62.27	688.05			
ПОЛДНИК	Чай с молоком или сливками	160	114	1.01	11.84	60.27	378		
	Булочка "Новинка" (масса 60 г)	60	6.79	3.72	24.00	157	444		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	7.93	4.73	35.84	217.27			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1205	39.94	44.14	156.92	1373.14			
День 5 (пятница)									
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	160	6.29	8.05	39.49	256	173		
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	160	0.10	0.05	9.92	40.72	376		
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33	14		
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	Н		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	8.80	12.02	50.10	399.86			
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	60	0.24	0.24	5.88	28.2	338		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		60	0.24	0.24	5.88	28.2			
ОБЕД	Салат из моркови с курагой	30	0.51	0.42	4.95	25.59	63		
	Суп картофельный с бобовыми	160	3.52	3.38	10.58	94.88	102		
	Печень по-строгановски	100	13.26	11.23	3.52	185	255		
	Картофельное пюре (с маслом)	80	1.66	4.88	9.59	92.19	128		
	Компот из смеси сухофруктов	160	0.53	0.06	25.62	106.24	349		
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	Н		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	0.72	68.97	Н		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		590	23.53	20.60	55.61	643.01		
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	10.00	1.00	29.00	165	389		
	Печенье затяжное	30	2.55	3.39	20.91	124.35	Н		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		130	12.55	4.39	49.91	289.35			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1135	45.12	37.25	161.50	1360.42			

День 7 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром)	160	4,66	8,16	24,67	191.23	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	160	3,26	2,83	14,06	94,88	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	11,49	16,39	39,42	407,25	
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	30	0,52	1,85	2,77	29,85	42
	Суп картофельный с клецками	160	2,27	2,94	12,03	92,32	108
	Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	60	6,12	8,04	6,19	122,25	269
	Каша рассыпчатая	80	4,58	3,25	20,61	130	302
	Кисель из яблок	160	0,08	0,10	20,08	99,36	352
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	17,62	16,81	63,03	608,89	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	160	0,05	0,02	11,17	44,66	376
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные пирожки массой 100 г)	80	11,60	7,56	24,45	212	406
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	11,65	7,58	35,62	256,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	50,76	41,78	167,07	1437,8	
День 8 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	160	6,29	8,05	39,49	256	173
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,14	12,75	80,48	379
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Сыр (порциями) (Российский)	5	1,16	1,48	0,00	18	15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	12,39	15,59	52,93	457,62	
ЗАВТРАК 2 Фрукты или ягоды свежие		60	0,24	0,24	5,88	28,2	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		60	0,24	0,24	5,88	28,2	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками и курагой	30	0,45	1,52	3,91	31,11	61
	Борщ с капустой и картофелем	160	1,15	3,15	6,99	66,4	82
	КО' Пельи или биточки рыбные (с маслом)	60	6,74	8,12	8,08	100,36	234
	Картофельное пюре (с маслом)	80	1,66	4,88	9,59	92,19	128
	Кисель из плодов или ягод свежих	160	0,06	0,03	18,43	89,28	350
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	14,11	18,33	48,35	518,45	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	160	0,10	0,02	10,96	44,69	377
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные пирожки массой 60 г)	60	8,54	6,22	20,35	172	406
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	8,64	6,24	31,31	216,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190	35,38	40,40	138,47	1220,96	
День 9 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом или сахаром или вареньем!)	160	6,58	8,43	33,76	237,71	173
	Чай с молоком или сливками	160	1,14	1,01	11,84	60,27	378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
		355	10,13	13,36	46,29	401,12	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	10,13	13,36	46,29	401,12	
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	30	0,42	1,80	2,48	27,84	52
	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, овсяной, пшеничной)	160	0,94	3,15	3,90	48,8	98
	Сосиски, сардельки отварные	55	5,55	15,55	0,25	16,4	243
	Макаронные изделия отварные	80	3,02	0,36	17,02	83,36	202
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,53	0,06	25,62	106,24	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	14,51	21,55	50,62	569,35	
ПОЛДНИК	Напиток из плодов шиповника	160	0,54	0,22	16,61	70,56	388
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	50	6,41	3,61	20,26	140,28	410
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	6,95	4,03	36,87	210,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	34,49	41,44	137,78	1231,31	
День 10 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом или сахаром)	160	4,64	8,51	25,50	198,1	175
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,14	12,75	80,48	379
	Масло(порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	9,58	14,57	38,94	381,72	
ЗАВТРАК 2 Фрукты или ягоды свежие		60	0,24	0,24	5,88	28,2	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		60	0,24	0,24	5,88	28,2	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,25	1,51	0,55	16,8	21
	Фрикадельки в соусе	60	4,93	6,60	6,04	104,57	280
	Каша рассыпчатая	80	4,58	3,25	20,61	130	302
	Борщ с фасолью и картофелем	160	2,27	3,78	9,07	81,76	84

День 11 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша пшениная или рисовая с изюмом	160	4,64	8,29	36,56	240	177
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	160	0,10	0,05	9,92	40,72	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	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	8,31	13,74	47,17	401,86	
ЗАВТРАК 2 Фрукты или ягоды свежие		60	0,24	0,24	5,88	28,2	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		60	0,24	0,24	5,88	28,2	
ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант)	30	0,47	1,81	2,64	28,71	49
	Рассольник домашний	160	1,34	3,26	8,13	73,28	95
	Жаркое по-домашнему	160	14,82	16,54	15,15	269,71	259
	Кисель из яблок	160	0,08	0,10	20,08	95,36	352
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	20,76	22,34	47,35	606,17	
ПОЛДНИК	Пряники детские	40	2,59	3,28	27,32	149,2	453
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	10,00	1,00	29,00	165	389
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		140	12,59	4,28	56,32	314,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1130	41,90	40,60	156,72	1350,43	
День 13 (понедельник) *							
ЗАВТРАК	Чай с молоком или сливками	160	1,14	1,01	11,84	60,27	378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	160	6,61	9,44	32,85	243,63	183
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	10,16	14,37	45,38	407,04	
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	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	160	1,41	1,78	9,86	67,84	106
	Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	60	6,12	8,04	6,19	122,25	269
	Капуста тушеная	50	1,02	1,84	3,94	38,5	139
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Компот из смеси сухофруктов	160	0,53	0,06	25,62	106,24	349
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	30	0,32	0,05	2,56	11,97	59
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	13,45	12,40	49,52	485,91	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста (простые пирожки массой 75 г)	50	6,09	2,55	18,00	119,33	406
	Чай с молоком или сливками	160	1,14	1,01	11,84	60,27	378
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,23	3,56	29,84	179,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1185	40,84	31,33	153,74	1237,55	
День 14 (вторник)							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,14	12,75	80,48	379
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Макароны отварные с сыром	130	8,80	10,35	22,18	217,36	204
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		325	13,74	16,41	35,62	400,98	
ЗАВТРАК 2 Фрукты или ягоды свежие		60	0,24	0,24	5,88	28,2	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		60	0,24	0,24	5,88	28,2	
ОБЕД	Салат из свежely отварной	30	0,42	1,80	2,48	27,84	52
	Борщ с капустой и картофелем	160	1,15	3,15	6,99	66,4	82
	Тефтели рыбные	60	5,51	4,93	7,06	89,25	239
	Рис отварной	60	1,94	2,86	19,57	111,84	304
	Напиток из плодов шиповника	160	0,54	0,22	16,61	70,56	388
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	13,61	13,59	54,06	505	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные пирожки массой 60 г)	60	8,54	6,22	20,35	17,2	406
	Чай с лимоном	160	0,10	0,02	10,96	44,69	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	8,64	6,24	31,31	216,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1155	36,23	36,48	126,87	1150,87	
День 15 (среда)							
ЗАВТРАК	Какао с молоком	160	3,26	2,83	14,06	94,88	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	160	4,42	8,13	31,60	218,18	175
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	10,09	14,88	46,35	416,2	
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	30	0,25	1,51	0,55	16,8	21
	Суп с бобовыми	160	4,58	30,82	10,00	351,52	119
	Сосиски, сардельки отварные	55	5,55	15,55	0,25	16,4	243
	Макаронные изделия отварные	80	2,94	2,41	14,10	89,84	309
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Кисель из кураги	160	0,72	0,05	26,21	123,68	355
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	18,09	50,97	52,46	884,95	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	60	8,77	6,64	16,80	16,2	223
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (повидло)	160	0,06	0,00	20,83	79,73	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	8,83	6,64	37,63	241,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	39,91	74,99	140,44	1592,88	

День 16 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом или сахаром)	160	4.58	8.27	32.72	224	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	30	2.37	0.30	0.63	70.14	H
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	160	0.10	0.05	9.92	40.72	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	8.25	13.72	43.33	385.86	
ЗАВТРАК 2 Фрукты или ягоды свежие		60	0.24	0.24	5.88	28.2	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		60	0.24	0.24	5.88	28.2	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками или черносливом	30	0.32	0.05	2.56	11.97	59
	Щи из свежей капусты	160	1.12	3.12	3.78	51.2	87
	Голубцы с мясом и рисом	80	4.98	4.17	8.33	90.63	287
	Пюре картофельное	80	1.63	2.56	10.90	73.2	312
	Кисель из плодов или ягод свежих	160	0.06	0.03	18.43	89.28	350
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	0.72	68.97	H
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	12.16	10.56	45.35	455.39	
ПОЛДНИК	Пудинг рисовый, маннй, пшеничный (с соусом)	80	2.53	3.64	29.56	161.23	190
	Чай с молоком или сливками	160	1.14	1.01	11.84	60.27	378
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	3.67	4.65	41.40	221.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	24.32	29.17	135.96	1090.95	
День 17 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса, ячневой, кукурузной и перловой круп (с маслом и сахаром)	160	4.37	7.89	38.50	242.91	174
	Кофейный напиток с молоком	160	2.53	2.14	12.75	80.48	379
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	H
	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	360	10.47	15.43	51.94	444.53	
ЗАВТРАК 2 Фрукты или ягоды свежие		60	0.24	0.24	5.88	28.2	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		60	0.24	0.24	5.88	28.2	
ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант)	30	0.47	1.81	2.64	28.71	49
	Суп из овощей	160	1.02	3.20	5.86	60.96	99
	Жаркое по-домашнему	160	14.82	16.54	15.15	269.71	259
	Компот из смеси сухофруктов	160	0.53	0.06	25.62	106.24	349
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	0.72	68.97	H
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	20.89	22.24	50.62	604.73	
ПОЛДНИК	Печенье затяжное	30	2.55	3.39	20.91	124.35	H
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	10.00	1.00	29.00	165	389
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		130	12.55	4.39	49.91	289.35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1120	44.15	42.30	158.35	1366.81	
День 19 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	160	4.45	7.79	30.80	211.63	181
	Сыр (порциями) (Российский)	5	1.16	1.48	0.00	18	15
	Какао с молоком	160	3.26	2.83	14.06	94.88	382
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	H
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33	14
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	11.28	16.02	45.55	427.65	
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 изюмом	30	0.38	0.04	6.68	28.59	66
	Суп с макаронными изделиями	160	1.52	3.25	8.32	74.88	111
	Гуляш из отварной говядины	60	8.02	8.45	1.96	98.4	246
	Каша рассыпчатая	80	4.58	3.25	20.61	130	302
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	0.72	68.97	H
	Кисель из кураги	160	0.72	0.05	26.21	123.68	355
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	19.27	15.67	65.13	594.66	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная (масса 50 г)	50	3.88	2.36	23.55	131	421
	Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9.68	7.36	33.15	238	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	50.23	40.05	172.83	1425.31	
День 20 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом или сахаром или вареньем)	160	6.58	8.43	33.76	237.71	173
	Чай с молоком или сливками	160	1.14	1.01	11.84	60.27	378
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	H
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.06	33	14
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	10.13	13.36	46.29	401.12	
ЗАВТРАК 2 Фрукты или ягоды свежие		60	0.24	0.24	5.88	28.2	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		60	0.24	0.24	5.88	28.2	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком	30	1.35	2.36	2.17	35.31	50
	Кисель из плодов или ягод свежих	160	0.06	0.03	18.43	89.28	350
	Картофельное пюре (с маслом)	80	1.66	4.88	9.59	92.19	128
	Рыба, тушенная в томате с овощами (из полуфабрикатов)	60	6.61	3.04	2.28	66.6	229
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	0.63	70.14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	0.72	68.97	H
	Суп с крупой и мясными фрикадельками (овсяной, пшеничной)	265	0.66	2.76	1.97	33.34	117
	ИТОГО ЗА ОБЕД	675	14.39	13.70	35.79	455.83	
ПОЛДНИК	Оладьи (с молоком сгущенным)	70	5.33	5.14	29.88	186.94	401
	Чай с лимоном	160	0.10	0.02	10.96	44.69	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	5.43	5.16	40.84	231.63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	30.19	32.46	128.80	1116.78	

День 21 (Среда)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая	160	4,88	5,34 21,85		155,2	303
	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,14	12,75	80,43	379
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	9,82	11,40	35,33	338,82	
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)	160	0,94	3,15	3,90	48,8	98
	Мясо тушеное	60	9,12	10,43	1,54	135	256
	Рис отварной	80	1,94	2,86	19,57	111,84	304
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	н
	Мисель из яблок сушеных	160	0,19	0,02	26,26	120,96	354
	Винегрет овощной	30	0,42	3,01	1,97	36,6	67
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	16,66	20,10	54,59	592,31	
ПОЛДНИК	Ватрушки (из дрожжевого теста)	50	6,41	3,81	20,26	140,28	410
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед) 160		0,10	0,05	9,92	40,72	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК 210			6,51	3,86	30,18	181	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: I 1215			35,89	37,86	124,10	1162,13	
День 22 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	160	6,61	9,44	32,85	243,63	183
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (варенье или джем или мед)	160	0,10	0,05	9,92	40,72	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	9,12	13,41	43,46	387,49	
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,2	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		60	0,24	0,24	5,88	28,2	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	30	0,39	0,98	1,88	17,88	45
	Сосиски, сардельки отварные	55	5,55	15,55	0,25	164	243
	Макаронные изделия отварные с маслом	80	2,91	3,09	16,24	104,38	203
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	н
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	160	0,13	0,13	22,30	91,68	342
	Борщ с фасолью и картофелем	160	2,27	3,28	9,07	81,76	84
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	15,30	23,66	51,09	598,81	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя (масса 100 г)	50	3,64	6,26	21,96	169	424
	Напиток из плодов шиповника	160	0,54	0,22	16,61	70,56	388
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	4,18	6,48	38,57	229,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170 28,84		43,79	139,00	1244,06	
День 23 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом или сахаром или вареньем)	160	6,58	8,43	33,76	237,71	173
	Какао с молоком	160	3,26	2,83	14,06	94,88	382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	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		360	13,41	16,66	48,51	453,73	
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,2	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		60	0,24	0,24	5,88	28,2	
ОБЕД	Салат картофельный с огурцами	30	0,41	2,38	2,55	33,27	37
	Щи по-уральски (с крупой)	160	1,17	3,50	2,72	44	93
	Бефстроганов	60	9,12	13,86	3,07	174	250
	Каша вязкая	160	4,88	5,34	21,89	155,2	303
	Компот из смеси сухофруктов	160	0,53	0,06	25,62	106,24	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	н
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	20,18	25,77	57,20	651,82	
ПОЛДНИК	Пряники детские	40	2,59	3,28	27,32	149,2	453
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	10,00	1,00	29,00	169	389
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		140	12,59	4,28	56,32	314,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190	46,40	46,95	167,91	1447,95	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		24065	777,98	813,66	2942,85	25842,56	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1002,71	32,42	33,90	122,62	1076,77	