

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
я 3-7 лет
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0.02	0.00	9.98	38	136
	Бутерброд с маслом	40/5	3.15	4.40	20.13	134.23	1
	Каша манная молочная	200	5.60	6.50	24.82	180.18	1145
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	8.77	10.90	54.93	352.41	
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0.50	0.00	12.70	55	134
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.50	0.00	12.70	55	
ОБЕД	Хлеб ржаной	50	3.00	0.50	22.17	94.5	148
	Суп вермишелевый на м/к бульоне	200	8.74	7.38	22.42	191.34	163
	Салат из свеклы с огурцами солеными	90	1.15	5.49	6.19	79.15	36
	Голубцы ленивые в молочном соусе	100/20	14.37	17.11	12.07	260.61	298
	Компот из кураги	200	0.52	0.02	14.08	57.32	4/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	27.78	30.50	76.93	682.92	
ПОЛДНИК	Батон (хлеб белый)	40	3.00	1.16	20.56	104.8	117
	Сырники творожные, запеченные со сгущенным молоком	90/20	19.54	16.29	27.11	331.69	85
	Чай с сахаром	200	0.02	0.00	9.98	38	136
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	22.56	17.45	57.65	474.49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	59.61	58.85	202.21	1564.82	
День 2							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4.40	4.82	16.92	127.84	958
	Бутерброды с сыром	40/7/15	6.98	5.18	20.56	158.14	3
	Каша рисовая молочная	200	5.04	6.82	23.16	174.18	1143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	16.42	16.82	60.64	460.16	
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0.50	0.00	12.70	55	134
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.50	0.00	12.70	55	
ОБЕД	Борщ со сметаной	200	9.32	11.22	20.34	220.76	2/2
	Салат из квашеной капусты с луком	60	1.18	4.87	2.39	59.93	17
	Жаркое по-домашнему	200	17.78	5.50	28.32	234.54	96
	Компот из кураги	200	0.52	0.02	14.08	57.32	4/10
	Хлеб ржаной	50	3.00	0.50	22.17	94.5	148
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	31.80	22.11	87.30	667.05	
ПОЛДНИК	котлета рыбная	80	1.42	4.90	4.23	67.07	239
	Батон (хлеб белый)	40	3.00	1.16	20.56	104.8	117
	Салат из катюфеля с соленым огурцом	50	0.77	3.57	5.17	56.31	30/1
	кондитерское изделие	40	0.36	0.08	3.24	17.2	168
	Чай с сахаром	200	0.02	0.00	9.98	38	136
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	5.57	9.71	43.18	283.38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	54.29	48.64	203.82	1465.59	
День 3							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	40/5	3.15	4.40	20.13	134.23	1
	Каша пшеничная молочная	200	6.52	7.16	27.00	198.72	1142
	Какао с молоком	200	3.54	3.92	14.74	107.68	959
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	13.21	15.48	61.87	440.63	
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0.50	0.00	12.70	55	134
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.50	0.00	12.70	55	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	8.70	7.50	24.64	201.32	62
	куриные котлеты (2)	70	20.55	6.10	4.14	153.92	306/1
	Макароны отварные	120	6.18	4.82	37.68	218.64	413
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.02	0.00	13.42	51.04	868
	Хлеб ржаной	50	3.00	0.50	22.17	94.5	148
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	38.45	18.92	102.05	719.42	
ПОЛДНИК	Плюшка	90	5.96	7.63	37.06	243.12	184
	Чай с молоком	200	2.92	3.20	14.68	98	12/10
	фрукт	170	2.60	0.58	23.41	124.27	168
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		460	11.48	11.41	75.15	465.39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	63.64	45.81	251.77	1680.44	

День 4							
ЗАВТРАК	лапша молочная	200	5.82	7.94	24.66	193.32	35
	Кофейный напиток с молоком	200	4.40	4.82	16.92	127.84	958
	Бутерброды с сыром	40/7/15	6.98	5.18	20.56	158.14	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	17.20	17.94	62.14	479.3	
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0.50	0.00	12.70	55	134
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.50	0.00	12.70	55	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной на м/к бульоне	200	9.06	11.22	18.58	212.92	32
	котлета рыбная	80	1.42	4.90	4.23	67.07	239
	Рис отварной	100	3.06	4.12	25.01	149.5	315
	Хлеб ржаной	50	3.00	0.50	22.17	94.5	148
	Компот из кураги	200	0.52	0.02	14.08	57.32	4/10
		630	17.06	20.76	84.07	581.31	
ПОЛДНИК	Капуста тушеная 2	130	2.80	5.63	8.45	97.34	50
	Чай с сахаром	200	0.02	0.00	9.98	38	136
	Батон (хлеб белый)	40	3.00	1.16	20.56	104.8	117
	кондитерское изделие	40	0.36	0.08	3.24	17.2	168
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	6.18	6.87	42.23	257.34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	40.94	45.57	201.14	1372.95	
День 5							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	9.31	12.03	5.13	166.8	438
	Какао с молоком	200	3.54	3.92	14.74	107.68	959
	Бутерброд с маслом	40/5	3.15	4.40	20.13	134.23	1
	Икра кабачковая	40	0.00	0.00	0.00	0	5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	16.00	20.35	40.00	408.71	
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0.50	0.00	12.70	55	134
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.50	0.00	12.70	55	
ОБЕД	Суп гороховый на курином бульоне	200	21.56	17.78	16.14	349.7	66
	куриные биточки	70	10.63	12.05	4.51	169.16	3015
	рагу овощное	130	5.21	11.31	30.51	246.39	406
	Хлеб ржаной	50	3.00	0.50	22.17	94.5	148
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.02	0.00	13.42	51.04	868
		650	40.42	41.64	86.75	910.79	
ПОЛДНИК	творожно-рисовое суфле со сгущенным молокомм	90/20	16.92	11.33	22.14	256.44	235/1
	Чай с сахаром	200	0.02	0.00	9.98	38	136
	фрукт	170	2.60	0.58	23.41	124.27	168
	Батон (хлеб белый)	40	3.00	1.16	20.56	104.8	117
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		500	22.54	13.07	76.09	523.51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	79.46	75.06	215.54	1898.01	
День 6							
ЗАВТРАК	Макароны отварные	120	6.18	4.82	37.68	218.64	413
	Кофейный напиток с молоком	200	4.40	4.82	16.92	127.84	958
	Бутерброд с маслом	40/5	3.15	4.40	20.13	134.23	1
	сыр	20	5.20	5.30	0.70	71.12	39/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	18.93	19.34	75.43	551.83	
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0.50	0.00	12.70	55	134
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.50	0.00	12.70	55	
ОБЕД	Суп овощной с горошком зеленым со сметаной	200	13.68	9.44	28.38	252.1	68
	Гуляш из куриной грудки	60	16.21	3.19	5.31	115.22	277/2
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5.16	5.14	26.56	178.44	1126
	Хлеб ржаной	50	3.00	0.50	22.17	94.5	148
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.02	0.00	13.42	51.04	868
		630	38.07	18.27	95.84	691.3	
ПОЛДНИК	котлета рыбная	80	1.42	4.90	4.23	67.07	239
	Салат из катюфеля с зеленым горошком	50	1.58	3.61	7.03	66.91	34
	Чай с сахаром	200	0.02	0.00	9.98	38	136
	Батон (хлеб белый)	40	3.00	1.16	20.56	104.8	117
	кондитерское изделие	40	0.36	0.08	3.24	17.2	168
		410	6.38	9.75	45.04	293.98	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	6.38	9.75	45.04	293.98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	63.88	47.36	229.01	1592.11	
День 7							
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	40/7/15	6.98	5.18	20.56	158.14	3
	Кофейный напиток с молоком	200	4.40	4.82	16.92	127.84	958
	Каша "Дружба"	200	5.44	6.88	23.58	178.1	68
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	16.82	16.88	61.06	464.08	
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0.50	0.00	12.70	55	134
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.50	0.00	12.70	55	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	1.18	4.87	2.39	59.93	17
	Запеканка картофельная с мясом	200	15.62	20.60	36.38	394.18	97
	Компот из кураги	200	0.52	0.02	14.08	57.32	4/10
	Хлеб ржаной	50	3.00	0.50	22.17	94.5	148
	Суп картофельный на мясном бульоне с яйцом	200	8.62	10.08	15.52	187.68	38
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	28.94	36.07	90.54	793.61	
ПОЛДНИК	Оладьи с джемом	120/25	9.04	13.64	64.44	418.06	556
	Чай с молоком	200	2.92	3.20	14.68	98	12/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	11.96	16.84	79.12	516.06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	58.22	69.79	243.42	1828.75	

День 8

ЗАВТРАК	Запеканка творожная со сгущ.молоком	80/20	18.05	13.11	31.12	311.86	81
	Какао с молоком	200	3.54	3.92	14.74	107.68	959
	Бутерброд с маслом	40/5	3.15	4.40	20.13	134.23	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	24.74	21.43	65.99	553.77	
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0.50	0.00	12.70	55	134
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.50	0.00	12.70	55	
ОБЕД	Свекольник со сметаной на м/к бульоне	200	8.46	11.76	17.04	208.24	5/2
	Салат из квашеной капусты с луком	60	1.18	4.87	2.39	59.93	17
	Плов с куриной грудкой	200	18.30	13.38	33.18	326.82	601
	Хлеб ржаной	50	3.00	0.50	22.17	94.5	148
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.02	0.00	13.42	51.04	868
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	30.96	30.51	88.20	740.53	
ПОЛДНИК	Пюре картофельное	130	4.76	6.81	24.66	179.79	58
	Чай с сахаром	200	0.02	0.00	9.98	38	136
	Батон (хлеб белый)	40	3.00	1.16	20.56	104.8	117
	кондитерское изделие	40	0.36	0.08	3.24	17.2	168
	Капуста тушеная (2)	130	2.56	5.62	7.84	93.7	50
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		540	10.70	13.67	66.28	433.49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	66.90	65.61	233.17	1782.79	

День 9

ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	200	6.00	7.54	23.06	184	413
	Какао с молоком	200	3.54	3.92	14.74	107.68	959
	Бутерброды с сыром	40/7/15	6.98	5.18	20.56	158.14	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	16.52	16.64	58.36	449.82	
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0.50	0.00	12.70	55	134
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.50	0.00	12.70	55	
ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	10.26	9.82	23.20	223.3	34
	Тефтели рыбные в соусе	110	2.44	6.59	11.23	115.15	11/7
	Пюре картофельное	160	5.86	8.38	30.35	221.28	58/1
	Хлеб ржаной	50	3.00	0.50	22.17	94.5	148
	Компот из кураги	200	0.52	0.02	14.08	57.32	4/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	22.08	25.31	101.03	711.55	
ПОЛДНИК	Батон (хлеб белый)	40	3.00	1.16	20.56	104.8	117
	Чай с сахаром	200	0.02	0.00	9.98	38	136
	Омлет натуральный	100	9.31	12.03	5.13	166.8	438
	кондитерское изделие	40	0.36	0.08	3.24	17.2	168
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	12.69	13.27	38.91	326.8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	51.79	55.22	211.00	1543.17	

День 10

ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	200	6.52	7.16	27.00	198.72	1142
	Бутерброд с маслом	40/5	3.15	4.40	20.13	134.23	1
	Какао с молоком	200	3.54	3.92	14.74	107.68	959
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	13.21	15.48	61.87	440.63	
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0.50	0.00	12.70	55	134
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.50	0.00	12.70	55	
ОБЕД	Куриный бульон с гречками	200/20	19.96	21.02	11.22	314.46	109
	куриные котлеты	70	10.61	14.13	4.51	187.87	306
	Макароны отварные	120	6.18	4.82	37.68	218.64	413
	Хлеб ржаной	50	3.00	0.50	22.17	94.5	148
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.02	0.00	13.42	51.04	868
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	39.77	40.47	89.00	866.51	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0.02	0.00	9.98	38	136
	Батон (хлеб белый)	40	3.00	1.16	20.56	104.8	117
	фрукт	170	2.60	0.58	23.41	124.27	168
	Пудинг творожный со сгущ.молоком	80/20	17.26	11.98	21.47	261.61	81
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		490	22.88	13.72	75.42	528.68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	76.36	69.67	238.99	1890.82	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16090	615.09	581.58	2230.07	16619.45	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1609	61.51	58.16	223.01	1661.95	

УТВЕРЖДАЮ

заведующий

Е.Е.Румянцева

3/16/2026

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1,5-2 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	0.01	0.00	7.48	28.5	136
	Бутерброд с маслом	30/4	2.36	3.30	15.10	100.67	1
	Каша манная молочная	150	4.20	4.88	18.61	135.13	1145
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	6.57	8.18	41.19	264.3	
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0.50	0.00	12.70	55	134
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.50	0.00	12.70	55	
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	75.6	148
	Суп вермишелевый на м/к бульоне	150	6.55	5.54	16.82	143.5	163
	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0.77	3.66	4.13	52.77	36
	Голубцы ленивые в молочном соусе	80/20	11.50	13.69	9.66	208.49	298
	Компот из кураги	150	0.39	0.01	10.56	42.99	4/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		480	21.61	23.30	58.90	523.35	
ПОЛДНИК	Батон (хлеб белый)	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
	Сырники творожные, запеченные со сгущенным молоком	80/20	17.37	14.48	24.10	294.84	85
	Чай с сахаром	150	0.01	0.00	7.48	28.5	136
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	19.63	15.35	47.00	401.94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	48.31	46.83	159.79	1244.59	
День 2							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	3.30	3.62	12.69	95.88	958
	Бутерброды с сыром	30/5/11	5.24	3.88	15.42	118.61	3
	Каша рисовая молочная	150	3.78	5.12	17.37	130.63	1143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	12.32	12.62	45.48	345.12	
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0.50	0.00	12.70	55	134
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.50	0.00	12.70	55	
ОБЕД	Борщ со сметаной	150	6.99	8.42	15.26	165.57	2/2
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0.99	4.06	2.00	49.94	17
	Жаркое по-домашнему	150	13.34	4.12	21.24	175.9	96
	Компот из кураги	150	0.39	0.01	10.56	42.99	4/10
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	75.6	148
	ИТОГО ЗА ОБЕД		540	24.11	17.01	66.79	510
ПОЛДНИК	котлета рыбная	70	1.25	4.29	3.70	58.69	239
	Батон (хлеб белый)	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
	Салат из катюфеля с соленым огурцом	45	0.69	3.21	4.65	50.68	30/1
	кондитерское изделие	40	0.36	0.08	3.24	17.2	168
	Чай с сахаром	150	0.01	0.00	7.48	28.5	136
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		335	4.56	8.45	34.49	233.67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	41.49	38.08	159.46	1143.79	
День 3							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30/4	2.36	3.30	15.10	100.67	1
	Каша пшениная молочная	150	4.89	5.37	20.25	149.04	1142
	Какао с молоком	150	2.65	2.94	11.05	80.76	959
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	9.90	11.61	46.40	330.47	
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0.50	0.00	12.70	55	134
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.50	0.00	12.70	55	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	150	6.52	5.62	18.48	150.99	62
	куриные котлеты (2)	60	17.61	5.23	3.55	131.93	306/1
	Макароны отварные	100	5.15	4.02	31.40	182.2	413
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.01	0.00	10.07	38.28	868
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	75.6	148
	ИТОГО ЗА ОБЕД		500	31.69	15.27	81.23	579
ПОЛДНИК	Плюшка	80	5.30	6.78	32.94	216.1	184
	Чай с молоком	150	2.19	2.40	11.01	73.5	12/10
	фрукт	170	2.60	0.58	23.41	124.27	168
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	10.09	9.76	67.36	413.87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	52.18	36.64	207.69	1378.34	

День 4							
ЗАВТРАК	лапша молочная	150	4.37	5.96	18.49	144.99	35
	Кофейный напиток с молоком	150	3.30	3.62	12.69	95.88	958
	Бутерброды с сыром	30/5/11	5.24	3.88	15.42	118.61	3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	330	12.91	13.46	46.60	359.48	
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0.50	0.00	12.70	55	134
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.50	0.00	12.70	55	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной на м/к						
	бульоне	150	6.80	8.42	13.93	159.69	32
	котлета рыбная	70	1.25	4.29	3.70	58.69	239
	Рис отварной	90	2.75	3.71	22.51	134.55	315
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	75.6	148
	Компот из кураги	150	0.39	0.01	10.56	42.99	4/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	13.59	16.83	68.43	471.52	
ПОЛДНИК	Капуста тушеная 2	120	2.58	5.20	7.80	89.86	50
	Чай с сахаром	150	0.01	0.00	7.48	28.5	136
	Батон (хлеб белый)	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
	кондитерское изделие	40	0.36	0.08	3.24	17.2	168
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	5.20	6.15	33.94	214.16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	32.20	36.44	161.67	1100.16	
День 5							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	80	7.45	9.62	4.10	133.44	438
	Какао с молоком	150	2.65	2.94	11.05	80.76	959
	Бутерброд с маслом	30/4	2.36	3.30	15.10	100.67	1
	Икра кабачковая	35	0.00	0.00	0.00	0	5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	295	12.46	15.86	30.25	314.87	
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0.50	0.00	12.70	55	134
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.50	0.00	12.70	55	
ОБЕД	Суп гороховый на курином бульоне	150	16.17	13.34	12.10	262.28	66
	куриные биточки	60	9.11	10.33	3.86	145	3015
	рагу овощное	110	4.41	9.57	25.82	208.48	406
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	75.6	148
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.01	0.00	10.07	38.28	868
	ИТОГО ЗА ОБЕД	510	32.10	33.64	69.58	729.64	
ПОЛДНИК	творожно-рисовое суфле со сгущенным молоком	80/20	15.04	10.07	19.68	227.94	235/1
	Чай с сахаром	150	0.01	0.00	7.48	28.5	136
	фрукт	170	2.60	0.58	23.41	124.27	168
	Батон (хлеб белый)	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	19.90	11.52	65.99	459.31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	64.96	61.02	178.52	1558.82	
День 6							
ЗАВТРАК	Макароны отварные	100	5.15	4.02	31.40	182.2	413
	Кофейный напиток с молоком	150	3.30	3.62	12.69	95.88	958
	Бутерброд с маслом	30/4	2.36	3.30	15.10	100.67	1
	сыр	10	2.60	2.65	0.35	35.56	39/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	290	13.41	13.59	59.54	414.31	
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0.50	0.00	12.70	55	134
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.50	0.00	12.70	55	
ОБЕД	Суп овощной с горошком зеленым со сметаной	150	10.26	7.08	21.28	189.08	68
	Гуляш из куриной грудки	50	13.51	2.65	4.43	96.02	277/2
	Каша гречневая рассыпчатая	100	4.30	4.28	22.13	148.7	1126
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	75.6	148
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.01	0.00	10.07	38.28	868
	ИТОГО ЗА ОБЕД	490	30.48	14.41	75.64	547.68	
ПОЛДНИК	котлета рыбная	70	1.25	4.29	3.70	58.69	239
	Салат из катюфеля с зеленым горошком	45	1.42	3.24	6.33	60.22	34
	Чай с сахаром	150	0.01	0.00	7.48	28.5	136
	Батон (хлеб белый)	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
	кондитерское изделие	40	0.36	0.08	3.24	17.2	168
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		335	5.29	8.48	36.17	243.21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1215	49.68	36.48	184.05	1260.2	
День 7							
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30/5/11	5.24	3.88	15.42	118.61	3
	Кофейный напиток с молоком	150	3.30	3.62	12.69	95.88	958
	Каша "Дружба"	150	4.08	5.16	17.68	133.58	68
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	12.62	12.66	45.79	348.07	
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0.50	0.00	12.70	55	134
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.50	0.00	12.70	55	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	50	0.99	4.06	2.00	49.94	17
	Запеканка картофельная с мясом	150	11.71	15.45	27.29	295.63	97
	Компот из кураги	150	0.39	0.01	10.56	42.99	4/10
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	75.6	148
	Суп картофельный на мясном бульоне с яйцом	150	6.46	7.56	11.64	140.76	38
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	21.95	27.48	69.22	604.92	
ПОЛДНИК	Оладьи с джемом	100/20	7.53	11.37	53.70	348.38	556
	Чай с молоком	150	2.19	2.40	11.01	73.5	12/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9.72	13.77	64.71	421.88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	44.79	53.91	192.42	1429.87	

День 8							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная со сгущ.молоком	70/20	15.79	11.47	27.23	272.87	81
	Какао с молоком	150	2.65	2.94	11.05	80.76	959
	Бутерброд с маслом	30/4	2.36	3.30	15.10	100.67	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250	20.80	17.71	53.38	454.3	
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0.50	0.00	12.70	55	134
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.50	0.00	12.70	55	
ОБЕД	Свекольник со сметаной на м/к бульоне	150	6.35	8.82	12.78	156.18	5/2
	Салат из квашеной капусты с луком	50	0.99	4.06	2.00	49.94	17
	Плов с куриной грудкой	150	13.72	10.04	24.89	245.12	601
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	75.6	148
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.01	0.00	10.07	38.28	868
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	23.47	23.32	67.47	565.12	
ПОЛДНИК	Пюре картофельное	100	3.66	5.24	18.97	138.3	58
	Чай с сахаром	150	0.01	0.00	7.48	28.5	136
	Батон (хлеб белый)	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
	кондитерское изделие	40	0.36	0.08	3.24	17.2	168
	Капуста тушеная (2)	120	2.36	5.18	7.24	86.5	50
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		440	8.64	11.37	52.35	349.1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	53.41	52.40	185.90	1423.52	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная	150	4.50	5.65	17.29	138	413
	Какао с молоком	150	2.65	2.94	11.05	80.76	959
	Бутерброды с сыром	30/5/11	5.24	3.88	15.42	118.61	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	12.39	12.47	43.76	337.37	
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0.50	0.00	12.70	55	134
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.50	0.00	12.70	55	
ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	7.70	7.36	17.40	167.48	34
	Тефтели рыбные в соусе	80	1.78	4.79	8.17	83.74	11/7
	Пюре картофельное	130	4.76	6.81	24.66	179.79	58/1
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	75.6	148
	Компот из кураги	150	0.39	0.01	10.56	42.99	4/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	17.03	19.37	78.52	549.6	
ПОЛДНИК	Батон (хлеб белый)	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
	Чай с сахаром	150	0.01	0.00	7.48	28.5	136
	Омлет натуральный	80	7.45	9.62	4.10	133.44	438
	кондитерское изделие	40	0.36	0.08	3.24	17.2	168
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10.07	10.57	30.24	257.74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	39.99	42.41	165.22	1199.71	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	4.89	5.37	20.25	149.04	1142
	Бутерброд с маслом	30/4	2.36	3.30	15.10	100.67	1
	Какао с молоком	150	2.65	2.94	11.05	80.76	959
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	9.90	11.61	46.40	330.47	
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0.50	0.00	12.70	55	134
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.50	0.00	12.70	55	
ОБЕД	Куриный бульон с гречками	150/15	14.97	15.77	8.42	235.84	109
	куриные котлеты	60	9.10	12.11	3.86	161.03	306
	Макароны отварные	100	5.15	4.02	31.40	182.2	413
	Хлеб ржаной	40	2.40	0.40	17.73	75.6	148
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.01	0.00	10.07	38.28	868
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	31.63	32.30	71.48	692.95	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0.01	0.00	7.48	28.5	136
	Батон (хлеб белый)	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
	фрукт	170	2.60	0.58	23.41	124.27	168
	Пудинг творожный со сгущ.молоком	70/15	15.10	10.48	18.79	228.91	81
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	19.96	11.93	65.10	460.28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	61.99	55.84	195.68	1538.7	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		12805	489.00	460.05	1790.40	13277.7	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1280.5	48.90	46.01	179.04	1327.77	