

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ ПГО
«Трифоновский детский сад»
Н.Н.Меньшенина
Приказ № 13/ОД от 22.02.2023г.



Примерное
20-ти дневное меню
МБДОУ ПГО «Трифоновский детский сад»

2023г.

Категория: Дети 1-3 лет

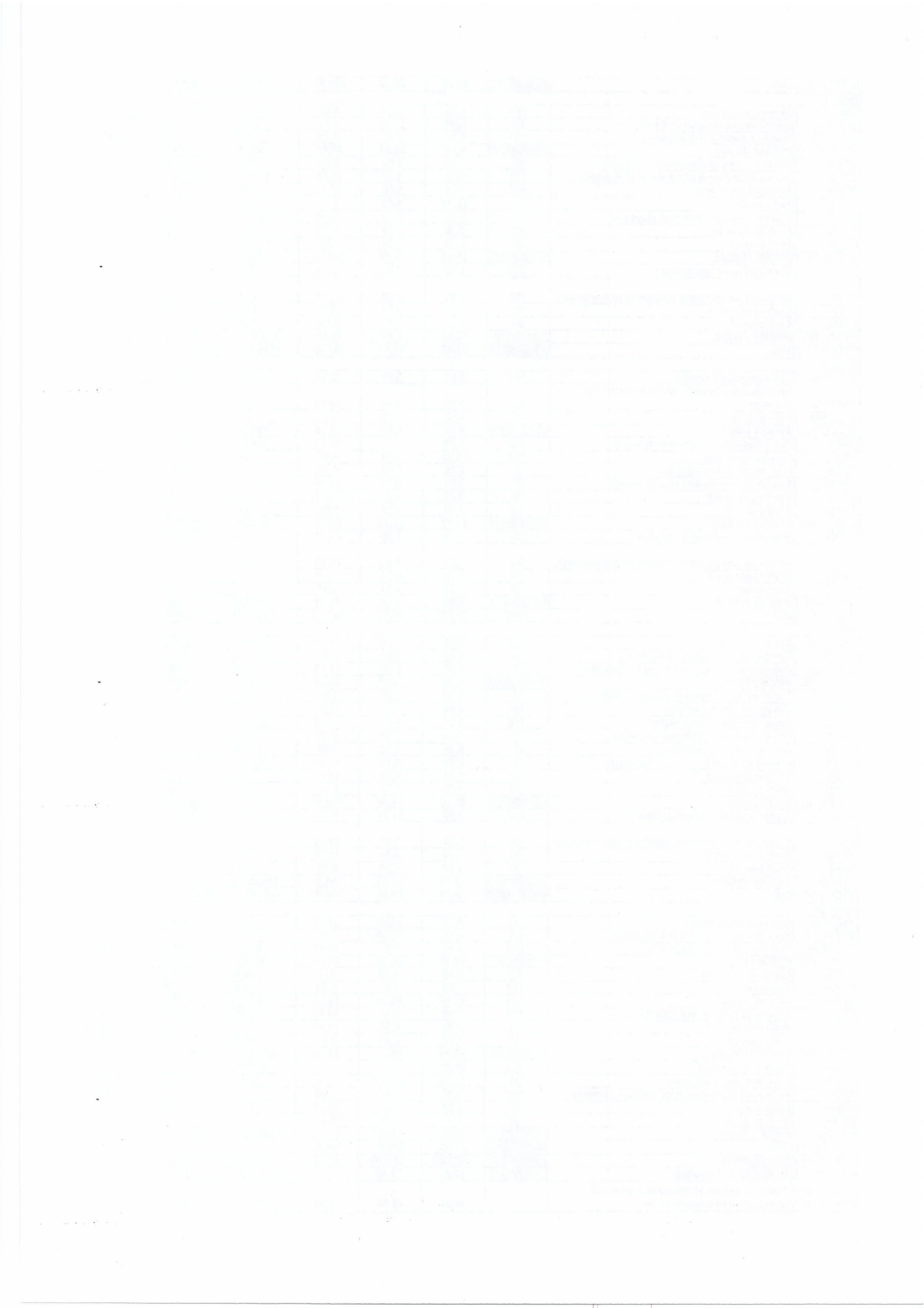
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	150	5,94	9,48	47,24	298,36	0,54	259
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,40	2,03	11,92	59,25	0,975	513
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	11,94	11,99	80,60	462,91	1,515	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,77	2,84	3,29	41,85	2,565	54
ОБЕД	Суп гороховый вегетарианский	150	4,32	0,48	13,50	75,75	4,68	37
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом или печенью	120	8,92	6,59	20,42	177	17,856	291
ОБЕД	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	0,168	463
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	150	0,45	0,18	29,16	119,7	1,8	533
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	18,30	11,39	89,30	533,92	27,069	
УЖИН	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	6,32	153
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0,00	21,75	91,5	0	516
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	12,03	6,26	56,03	329,8	6,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	42,27	29,64	225,93	1326,63	34,904	
День 2								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	6,90	10,70	1,85	130,46	0,248	307
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,70	2,47	18,75	108	0,975	508
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50	0,66	12,35	2,80	125,1	0	99
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	10,26	25,52	23,40	363,56	1,223	
ОБЕД	Салат из моркови с курагой	30	0,48	0,03	4,53	20,4	1,08	28
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	150	14,90	8,58	12,28	187,1	173,3	163
ОБЕД	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	0	419
ОБЕД	Рыба жареная	70	12,74	6,65	3,22	109,9	0,56	339
ОБЕД	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	0,168	463
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	150	2,63	0,14	39,19	168,08	2,016	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		610	38,28	22,78	115,96	809,7	177,124	
УЖИН	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	2,90	2,50	4,00	50	0,7	535
УЖИН	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,40	7,40	29,20	202	0,4	8/4
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	12,90	10,38	54,64	357,3	1,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	61,44	58,68	194,00	1530,56	179,447	
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	19,20	20,16	19,12	340	0,48	319
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,40	2,03	11,92	59,25	0,975	513
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	25,20	22,67	52,48	504,55	1,455	
ОБЕД	Салат витаминный	30	0,50	4,55	4,77	62,1	6,93	5
ОБЕД	Рассольник	150	8,22	5,62	7,74	114,6	10,44	138
ОБЕД	Сложный гарнир (Картофель отварной с капустой тушеной)	150	3,00	6,20	33,00	124	22,8	439
ОБЕД	Биточки паровые	60	8,64	5,79	5,71	110	0,132	289
ОБЕД	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	0,168	463
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	24,20	23,46	74,15	530,32	40,47	
УЖИН	Каша ячневая вязкая	200	6,40	11,40	35,76	271,2	1,42	261
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0,00	21,75	91,5	0	516
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	11,05	11,88	78,95	468	1,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	60,45	58,01	205,58	1502,87	43,345	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	150	7,74	11,82	35,54	279,4	1,42	256
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	50	5,34	9,34	2,50	117,04	0,14	96
ЗАВТРАК	Чай-заварка	150	0,60	0,15	0,12	4,2	0,3	501
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	13,68	21,31	38,16	400,64	1,86	
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	30	0,36	0,03	6,78	28,8	1,02	22
ОБЕД	Борщ из свежей капусты	150	9,06	5,82	5,29	110,06	12,465	131
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,84	6,28	29,66	202,44	0	243
ОБЕД	Гуляш из говядины	70	12,02	12,83	2,45	173,25	0,756	373
ОБЕД	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	0,168	463
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	32,12	26,26	67,11	634,17	14,409	
УЖИН	Котлеты картофельные	160	4,99	7,39	17,21	155	4,005	212
УЖИН	СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	1,58	1,26	2,04	35,87	0,12	368

УЖИН	Напиток из шиповника	150	0,63	0,27	20,52	87,3	63	538
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	10,80	9,40	61,21	383,47	67,125	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	56,60	56,97	166,48	1418,28	83,394	
День 5								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,70	5,26	18,98	146	0,92	171
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	50	0,59	2,10	19,38	95,94	0,56	101
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,70	2,47	18,75	108	0,975	508
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	8,99	9,83	57,11	349,94	2,455	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	30	0,68	2,48	3,78	40,05	2,565	51
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	150	16,66	9,20	20,00	229,48	1,8	162
ОБЕД	Плов из отварной птицы	150	15,24	15,14	36,10	341,9	1,24	411
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	150	2,63	0,14	39,19	168,08	2,016	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	38,81	27,44	120,51	884,81	7,621	
УЖИН	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	6,32	153
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0,00	21,75	91,5	0	516
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	12,03	6,26	56,03	329,8	6,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	59,83	43,53	233,65	1564,55	16,396	
День 6								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	6,40	7,40	29,20	202	0,4	8/4
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50	0,66	12,35	2,80	125,1	0	99
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,40	2,03	11,92	59,25	0,975	513
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	9,46	21,78	43,92	386,35	1,375	
ОБЕД	Салат овощной с зеленым горошком	30	1,26	3,19	4,10	49,95	5,265	72
ОБЕД	Суп с крупой	150	1,28	4,06	13,64	96,2	0,6	161
ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,15	6,60	16,35	138	5,1	434
ОБЕД	Печень говяжья по-строгановски	70	11,45	8,79	2,74	135,55	5,411	403
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	150	2,63	0,14	39,19	168,08	2,016	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		620	23,37	23,26	97,46	693,08	18,392	
УЖИН	Запеканка овощная	150	5,61	12,85	28,32	251,31	33,435	240
УЖИН	СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	1,58	1,26	2,04	35,87	0,12	368
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0,00	21,75	91,5	0	516
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	11,84	14,59	73,55	483,98	33,555	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	44,67	59,63	214,93	1563,41	53,322	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,84	6,28	29,66	202,44	0	243
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50	0,66	12,35	2,80	125,1	0	99
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	150	1,12	0,97	11,92	60,75	0,975	506
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	8,62	19,60	44,38	388,29	0,975	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок с яйцом	30	0,77	3,19	3,33	45	2,61	24
ОБЕД	Суп из овощей с фасолью	150	2,94	3,52	12,22	92,4	12,56	148
ОБЕД	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,49	6,96	38,52	242,7	0	249
ОБЕД	Кнели рыбные припущенные	70	9,52	0,98	3,85	62,3	0,28	340
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	150	2,63	0,14	39,19	168,08	2,016	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		590	25,95	15,27	118,55	715,78	17,466	
УЖИН	Шанежка с картофелем	100	7,35	7,23	38,73	249,67	4,669	572
УЖИН	Омлет с морковью	150	6,13	9,04	3,02	117,4	0,624	313
УЖИН	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,5	1,95	534
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	17,83	20,02	48,95	446,57	7,243	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	52,4	54,89	211,88	1550,64	25,684	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	150	8,66	11,90	38,04	293,8	1,38	262
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	50	0,59	2,10	19,38	95,94	0,56	101
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,70	2,47	18,75	108	0,975	508
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	11,95	16,47	76,17	497,74	2,915	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	30	1,26	5,45	3,19	66,6	2,475	56
ОБЕД	Бульон из кур	150	1,00	0,20	0,00	5,8	0	126
ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба	40	13,50	1,36	83,69	401,04	0	176
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	0,015	297
ОБЕД	Бефстроганов из отварной говядины	80	10,59	9,66	1,68	135,8	0,469	372
ОБЕД	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	0,168	463
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	150	2,63	0,14	39,19	168,08	2,016	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		660	38,47	18,78	179,72	1041,84	5,143	
УЖИН	Запеканка капустная	200	5,93	9,60	18,15	183	31,575	224
УЖИН	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	1,58	1,26	2,04	35,87	0,12	368
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0,00	21,75	91,5	0	516

УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	9,88	11,10	48,62	345,17	31,695	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	60,30	46,35	304,51	1884,75	39,753	
День 9								
ЗАВТРАК	Омлет с морковью	150	6,13	9,04	3,02	117,4	0,624	313
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	50	5,34	9,34	2,50	117,04	0,14	96
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,40	2,03	11,92	59,25	0,975	513
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	13,87	20,41	17,44	293,69	1,739	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	2,88	40,8	8,34	2
ОБЕД	Свекольник	150	9,52	4,90	9,87	121,74	10,44	136
ОБЕД	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	0	419
ОБЕД	Тефтели из говядины паровые	70	9,66	8,89	6,09	142,8	1,75	394
ОБЕД	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	0,168	463
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	150	2,63	0,14	39,19	168,08	2,016	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		610	29,82	24,34	114,77	797,64	22,714	
УЖИН	Рыба, припущенная в молоке	60	9,38	5,04	2,17	90,3	0,84	342
УЖИН	Овощи отварные	150	2,10	5,70	5,55	82,5	31,8	427
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0,00	21,75	91,5	0	516
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	16,13	11,22	50,91	369,6	32,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	59,82	55,97	183,12	1460,93	57,093	
День 10								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150	3,62	3,87	12,39	98,85	0,96	170
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50	0,66	12,35	2,80	125,1	0	99
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,70	2,47	18,75	108	0,975	508
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	6,98	18,69	33,94	331,95	1,935	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной и свеклы (1-й вариант)	30	1,03	3,19	4,19	49,5	16,515	7
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	150	3,88	5,16	19,80	141	7,7	165
ОБЕД	Фрикадельки из кур	70	9,99	8,68	5,32	139,07	0,56	415
ОБЕД	Пюре из гороха	150	14,61	1,44	29,06	174,6	0	422
ОБЕД	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	0,168	463
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	150	2,63	0,14	39,19	168,08	2,016	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		610	35,98	19,91	120,49	791,87	26,959	
УЖИН	Зразы творожные с изюмом	150	15,44	15,60	30,24	323,2	0,48	330
УЖИН	СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	1,58	1,26	2,04	35,87	0,12	368
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
УЖИН	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	2,90	2,50	4,00	50	0,7	535
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	23,52	19,84	57,72	514,37	1,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	66,48	58,44	212,15	1638,19	30,194	
День 11								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	6,40	7,40	29,20	202	0,4	8/4
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50	0,66	12,35	2,80	125,1	0	99
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,40	2,03	11,92	59,25	0,975	513
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	9,46	21,78	43,92	386,35	1,375	
ОБЕД	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	30	0,45	1,95	4,44	37,2	1,62	59
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	150	14,90	8,58	12,28	187,1	173,3	163
ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	5,1	434
ОБЕД	Рыба жареная	70	12,74	6,65	3,22	109,9	0,56	339
ОБЕД	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	0,168	463
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	150	2,63	0,14	39,19	168,08	2,016	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		610	37,71	25,22	98,41	759,9	182,764	
УЖИН	Запеканка рисовая со свежими плодами	200	4,80	4,57	33,53	194,25	1,575	287
УЖИН	Напиток из шиповника	150	0,63	0,27	20,52	87,3	63	538
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	9,03	5,32	75,49	386,85	64,575	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	56,20	52,32	217,82	1533,1	248,714	
День 12								
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	150	7,74	11,82	35,54	279,4	1,42	256
ЗАВТРАК	Чай-заварка	150	0,60	0,15	0,12	4,2	0,3	501
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50	0,66	12,35	2,80	125,1	0	99
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	8,34	11,97	35,66	283,6	1,72	
ОБЕД	Салат витаминный	30	0,50	4,55	4,77	62,1	6,93	5
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	12,36	7,84	6,86	148,08	24,82	147
ОБЕД	Азу	150	5,70	6,12	7,28	107,04	3,101	370
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	150	2,63	0,14	39,19	168,08	2,016	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	24,79	19,13	79,54	590,6	36,867	
УЖИН	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	4,20	3,73	42,70	221,67	0,119	561
УЖИН	Каша рисовая вязкая	150	5,94	9,48	47,24	298,36	0,54	259
УЖИН	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	79,5	1,95	534
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	14,49	16,96	97,14	599,53	2,609	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	47,62	48,06	212,34	1473,73	41,196	
День 13								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	6,90	10,70	1,85	130,46	0,248	307
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,40	2,03	11,92	59,25	0,975	513
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	12,90	13,21	35,21	295,01	1,223	
ОБЕД	Рассольник	150	8,22	5,62	7,74	114,6	10,44	138
ОБЕД	Птица отварная	60	16,50	11,40	0,40	170	3,297	409
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	6,28	29,66	202,44	0	243
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	150	2,63	0,14	39,19	168,08	2,016	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	37,79	23,92	98,43	760,42	15,753	
УЖИН	Сок фруктовый порц.	100			11,50	46		2
УЖИН	Сырники с морковью	150	15,04	12,80	21,44	254,4	3,036	329
УЖИН	СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	1,58	1,26	2,04	35,87	0,12	368
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0,00	21,75	91,5	0	516
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	17,67	14,06	56,73	427,77	5,156	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	68,36	51,19	190,37	1483,2	22,132	
День 14								
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,30	4,50	16,80	118,5	0,45	4/4
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	50	5,34	9,34	2,50	117,04	0,14	96
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,70	2,47	18,75	108	0,975	508
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	11,34	16,31	38,05	343,54	1,565	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок с яйцом	30	0,77	3,19	3,33	45	2,61	24
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150	12,72	7,86	10,66	165,02	16,72	160
ОБЕД	Капуста тушеная	200	5,55	5,40	5,85	94,5	25,5	428
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	0,28	351
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	150	2,63	0,14	39,19	168,08	2,016	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		640	35,00	18,54	87,19	657	47,126	
УЖИН	Свекла, тушенная в сметане или молочном соусе	200	3,30	9,90	13,65	156,75	12,825	196
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0,00	21,75	91,5	0	516
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	7,95	10,38	56,84	353,55	12,825	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	54,29	45,23	182,08	1354,09	61,516	
День 15								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,70	5,26	18,98	146	0,92	171
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	50	0,59	2,10	19,38	95,94	0,56	101
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	150	1,12	0,97	11,92	60,75	0,975	506
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	7,41	8,33	50,28	302,69	2,455	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной и свеклы (1-й вариант)	30	1,03	3,19	4,19	49,5	16,515	7
ОБЕД	Суп-пюре гороховый	150	3,90	1,35	13,05	72	0,3	29/2
ОБЕД	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,49	6,96	38,52	242,7	0	249
ОБЕД	Фрикадельки из кур	70	9,99	8,68	5,32	139,07	0,56	415
ОБЕД	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	0,168	463
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	150	2,63	0,14	39,19	168,08	2,016	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		610	27,88	21,62	123,20	790,97	19,559	
УЖИН	Картофель отварной	180	2,85	7,35	19,05	153	20,85	431
УЖИН	Сельдь по-деревенски	30	1,92	2,04	0,86	29,4	0,02	357
УЖИН	Напиток из шиповника	150	0,63	0,27	20,52	87,3	63	538
УЖИН	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	9,00	10,14	61,87	375	83,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	44,29	40,09	235,35	1468,66	105,884	
День 16								
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,84	6,28	29,66	202,44	0	243
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50	0,66	12,35	2,80	125,1	0	99
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,40	2,03	11,92	59,25	0,975	513
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	9,90	20,66	44,38	386,79	0,975	
ОБЕД	Салат овощной с зеленым горошком	30	1,26	3,19	4,10	49,95	5,265	72
ОБЕД	Свекольник	150	9,52	4,90	9,87	121,74	10,44	136
ОБЕД	Макаронник с мясом	150	23,35	26,15	23,15	421,06	0,645	299
ОБЕД	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	0,168	463
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	150	2,63	0,14	39,19	168,08	2,016	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		540	40,60	35,68	99,24	880,45	18,534	
УЖИН	Каша ячневая вязкая	200	6,40	11,40	35,76	271,2	1,42	261
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0,00	21,75	91,5	0	516
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	11,05	11,88	78,95	468	1,42	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	61,55	68,22	222,57	1735,24	20,929	
День 17								
ЗАВТРАК	Омлет с морковью	150	6,13	9,04	3,02	117,4	0,624	313
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50	0,66	12,35	2,80	125,1	0	99
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,70	2,47	18,75	108	0,975	508
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	9,49	23,86	24,57	350,5	1,599	
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	30	0,54	4,68	2,92	55,8	2,475	53
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	150	13,88	5,88	17,76	177,52	12,34	149
ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	5,1	434
ОБЕД	Рыба жареная	70	12,74	6,65	3,22	109,9	0,56	339
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	150	2,63	0,14	39,19	168,08	2,016	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		590	36,54	24,43	100,88	754,6	22,491	
УЖИН	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	6,32	153
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0,00	21,75	91,5	0	516
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	12,03	6,26	56,03	329,8	6,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	58,06	54,55	181,48	1434,9	30,41	
День 18								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	150	3,62	3,87	12,39	98,85	0,96	170
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	50	0,59	2,10	19,38	95,94	0,56	101
ЗАВТРАК	Чай-заварка	150	0,60	0,15	0,12	4,2	0,3	501
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	4,81	6,12	31,89	198,99	1,82	
ОБЕД	Суп с клецками на курином бульоне	150	5,10	1,72	16,90	114,24	4,24	45
ОБЕД	Голубцы ленивые	150	10,20	9,96	4,80	150	14,88	377
ОБЕД	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	0,168	463
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	150	2,63	0,14	39,19	168,08	2,016	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	21,77	13,12	83,82	551,94	21,304	
УЖИН	Макаронные отварные с овощами	200	3,00	7,80	23,03	174	1,725	300
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0,00	21,75	91,5	0	516
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	7,65	8,28	66,22	370,8	1,725	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	34,23	27,52	181,93	1121,73	24,849	
День 19								
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	150	3,95	8,74	18,79	169,65	0,99	266
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	50	5,34	9,34	2,50	117,04	0,14	96
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,40	2,03	11,92	59,25	0,975	513
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	11,69	20,11	33,21	345,94	2,105	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с яблоками	30	0,33	3,00	1,89	36	5,67	4
ОБЕД	Суп из овощей с фасолью	150	2,94	3,52	12,22	92,4	12,56	148
ОБЕД	Каша перловая рассыпчатая	150	4,69	6,73	31,47	209,25	0	248
ОБЕД	Котлета мясная рубленая паровая	60	8,83	3,55	3,26	75,03	0	101
ОБЕД	Соус томатный с овощами	20	0,24	0,82	1,49	14,32	0,168	463
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	150	2,63	0,14	39,19	168,08	2,016	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		600	23,16	18,24	110,96	700,38	20,414	
УЖИН	Омлет с жареным картофелем	200	5,69	11,74	8,71	163,55	6,136	316
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0,00	21,75	91,5	0	516
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	10,34	12,22	51,9	360,35	6,136	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	45,19	50,57	196,07	1406,67	28,655	
День 20								
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	150	8,72	12,86	37,12	299	1,36	264
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	50	0,66	12,35	2,80	125,1	0	99
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	150	1,12	0,97	11,92	60,75	0,975	506
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		350	10,50	26,18	51,84	484,85	2,335	
ОБЕД	Салат из моркови	30	0,33	3,03	2,73	39,6	0,96	19
ОБЕД	Бульон из кур	150	1,00	0,20	0,00	5,8	0	126
ОБЕД	Рагу из птицы	150	15,78	16,46	18,18	283,42	11,88	412
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	150	2,63	0,14	39,19	168,08	2,016	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		520	23,34	20,31	81,54	602,2	14,856	
УЖИН	Вареники ленивые	200	21,21	16,14	20,51	312,15	0,285	331
УЖИН	Соус сметано-масляный	50	15,50	504,70	21,20	4579	0,8	456
УЖИН	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	100	2,90	2,50	4,00	50	0,7	535
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		400	43,21	523,82	67,15	5046,45	1,785	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	77,05	570,31	200,53	6133,5	18,976	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		25070	1072,23	1508,09	3972,95	33428,15	1152,863	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1253,5	53,61	75,40		1671,4075	57,64315	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности								
			12,83	40,60	47,54	33428,15	13,8	



Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	250	7,43	11,85	59,05	372,95	0,675	259
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	513
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	14,99	15,11	101,31	580,75	1,975	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,02	3,78	4,38	55,8	3,42	54
ОБЕД	Суп гороховый вегетарианский	200	5,76	0,64	18,00	101	6,24	37
ОБЕД	Запеканка картофельная с мясом или печенью	120	8,92	6,59	20,42	177	17,856	291
ОБЕД	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,252	463
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	200	0,50	0,20	32,40	133	2	533
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		670	20,92	13,01	103,79	617,08	29,768	
УЖИН	Суп с рыбными консервами	250	7,38	5,78	12,84	133	6,32	153
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,05	0,00	21,75	91,5	0	516
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		500	6,57	6,11	34,98	221,36	1,128	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	42,48	34,23	240,08	1419,19	32,871	
День 2								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	8,62	13,38	2,31	163,08	0,31	307
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	1,3	508
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	0,66	12,35	2,80	125,1	0	99
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	12,88	29,03	30,11	432,18	1,61	
ОБЕД	Салат из моркови с курагой	50	0,80	0,05	7,55	34	1,8	28
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	250	18,62	10,72	15,35	233,88	216,625	163
ОБЕД	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0	419
ОБЕД	Рыба жареная	80	14,56	7,60	3,68	125,6	0,64	339
ОБЕД	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,252	463
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	2,92	0,16	43,54	186,76	2,24	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		850	46,05	27,62	139,28	976,04	221,557	
УЖИН	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	535
УЖИН	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,00	9,25	36,50	252,5	0,5	8/4
УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	16,71	13,56	68,86	456,3	1,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	75,64	70,21	238,25	1864,52	224,717	
День 3								
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	424,99	0,6	319
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	513
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		410	31,56	28,46	66,16	632,79	1,9	
ОБЕД	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	9,24	5
ОБЕД	Рассольник	200	10,96	7,50	10,32	152,8	13,92	138
ОБЕД	Сложный гарнир (Картофель отварной с капустой тушеной)	180	3,60	7,43	39,60	148,81	27,36	439
ОБЕД	Биточки паровые	80	11,52	7,72	7,62	146,66	0,176	289
ОБЕД	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,252	463
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		610	31,46	30,51	92,49	681,35	50,948	
УЖИН	Каша ячневая вязкая	250	8,00	14,25	44,70	339	1,775	261
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	0	516
УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	13,76	14,81	100,06	589,8	1,775	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	76,78	73,78	258,71	1903,94	54,623	
День 4								
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,67	14,77	44,43	349,25	1,775	256
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	5,34	9,34	2,50	117,04	0,14	96
ЗАВТРАК	Чай-заварка	200	0,80	0,20	0,16	5,6	0,4	501
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		495	15,81	24,31	47,09	471,89	2,315	
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	50	0,60	0,05	11,30	48	1,7	22
ОБЕД	Борщ из свежей капусты	200	12,08	7,76	7,06	146,74	16,62	131
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0	243
ОБЕД	Гуляш из говядины	80	13,74	14,66	2,80	198	0,864	373
ОБЕД	Соус томатный с овощами	50	0,36	1,24	2,23	21,48	0,252	463
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		600	39,69	32,12	86,83	796,07	19,436	
УЖИН	Котлеты картофельные	180	5,99	8,87	20,65	185,99	4,806	212

УЖИН	СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	1,58	1,26	2,04	35,87	0,12	368
УЖИН	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	70	538
УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480	12,63	10,99	71,85	447,66	74,926	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	68,13	67,42	205,77	1715,62	96,677	
День 5								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,5	1,15	171
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	40	0,59	2,10	19,38	95,94	0,56	101
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	1,3	508
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	11,31	11,98	68,10	422,44	3,01	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,4	3,42	51
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	20,82	11,50	25,00	286,85	2,25	162
ОБЕД	Плов из отварной птицы	250	19,05	18,93	45,12	427,37	1,55	411
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	2,92	0,16	43,54	186,76	2,24	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		820	48,05	34,45	145,06	1083,18	9,46	
УЖИН	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16,05	166,25	7,9	153
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	0	516
УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	14,99	7,79	71,41	417,05	7,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1820	74,35	54,22	284,57	1922,67	20,37	
День 6								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,00	9,25	36,50	252,5	0,5	8/4
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	0,66	12,35	2,80	125,1	0	99
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	513
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	11,86	24,30	55,20	456,6	1,8	
ОБЕД	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	66,6	7,02	72
ОБЕД	Суп с крупой	250	1,60	5,07	17,05	120,25	0,75	161
ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	6,12	434
ОБЕД	Печень говяжья по-строгановски	80	13,09	10,04	3,13	154,91	6,184	403
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	2,92	0,16	43,54	186,76	2,24	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		830	27,43	28,01	115,16	822,92	22,314	
УЖИН	Запеканка овощная	180	6,73	15,43	33,98	301,57	40,122	240
УЖИН	СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	1,58	1,26	2,04	35,87	0,12	368
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	0	516
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	11,03	16,93	71,70	494,24	40,242	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	50,32	69,24	242,06	1773,76	64,356	
День 7								
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,55	7,85	37,08	253,05	0	243
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	0,66	12,35	2,80	125,1	0	99
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,50	1,30	15,90	81	1,3	506
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	10,71	21,50	55,78	459,15	1,3	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок с яйцом	60	1,02	4,26	4,44	60	3,48	24
ОБЕД	Суп из овощей с фасолью	250	3,68	4,40	15,28	115,5	15,7	148
ОБЕД	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,66	9,28	51,36	323,6	0	249
ОБЕД	Кнели рыбные припущенные	80	10,88	1,12	4,40	71,2	0,32	340
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	2,92	0,16	43,54	186,76	2,24	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		850	31,52	19,78	145,38	885,86	21,74	
УЖИН	Шанежка с картофелем	80	8,40	8,26	44,26	285,34	5,336	572
УЖИН	Омлет с морковью	200	7,66	11,30	3,77	146,75	0,78	313
УЖИН	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	2,6	534
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480	21,86	24,56	57,63	538,09	8,716	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1770	64,09	65,84	258,79	1883,1	31,756	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	250	10,82	14,87	47,55	367,25	1,725	262
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	40	0,59	2,10	19,38	95,94	0,56	101
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	1,3	508
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	15,01	20,27	91,93	607,19	3,585	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	60	1,68	7,26	4,26	88,8	3,3	56
ОБЕД	Бульон из кур	250	1,25	0,25	0,00	7,25	0	126
ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба	120	13,50	1,36	83,69	401,04	0	176
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,018	297
ОБЕД	Бефстроганов из отварной говядины	80	12,10	11,04	1,92	155,2	0,536	372
ОБЕД	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,252	463
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	2,92	0,16	43,54	186,76	2,24	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		980	42,96	22,68	196,85	1163,21	6,346	
УЖИН	Запеканка капустная	180	7,11	11,52	21,78	219,6	37,89	224
УЖИН	СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	1,58	1,26	2,04	35,87	0,12	368

УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	0	516
УЖИН	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	11,41	13,02	59,5	412,27	38,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1920	69,38	55,97	348,28	2182,67	47,941	
День 9								
ЗАВТРАК	Омлет с морковью	200	7,66	11,30	3,77	146,75	0,78	313
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	5,34	9,34	2,50	117,04	0,14	96
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	513
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		445	16,20	23,34	22,17	342,79	2,22	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,80	5,05	4,80	68	13,9	2
ОБЕД	Свекольник	200	12,70	6,54	13,16	162,32	13,92	136
ОБЕД	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	0	419
ОБЕД	Тефтели из говядины паровые	80	11,04	10,16	6,96	163,2	2	394
ОБЕД	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,252	463
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	2,92	0,16	43,54	186,76	2,24	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		800	36,61	31,00	137,62	976,08	32,312	
УЖИН	Рыба, припущенная в молоке	80	10,72	5,76	2,48	103,2	0,96	342
УЖИН	Овощи отварные	200	2,80	7,60	7,40	110	42,4	427
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	0	516
УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		540	19,28	13,92	65,24	464	43,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1785	72,09	68,26	225,03	1782,87	77,892	
День 10								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	170
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	0,66	12,35	2,80	125,1	0	99
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	1,3	508
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	9,08	20,81	44,32	400,9	2,58	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной и свеклы (1-й вариант)	60	1,38	4,26	5,58	66	22,02	7
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	250	4,85	6,45	24,75	176,25	9,625	165
ОБЕД	Фрикадельки из кур	80	11,42	9,92	6,08	158,94	0,64	415
ОБЕД	Пюре из гороха	180	17,53	1,73	34,87	209,52	0	422
ОБЕД	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,252	463
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	2,92	0,16	43,54	186,76	2,24	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		860	42,82	24,32	143,41	947,75	34,777	
УЖИН	Зразы творожные с изюмом	180	19,30	19,50	37,80	403,99	0,6	330
УЖИН	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	1,58	1,26	2,04	35,87	0,12	368
УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
УЖИН	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	535
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	29,59	25,07	72,2	643,66	1,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	81,49	70,2	259,93	1992,31	39,127	
День 11								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,00	9,25	36,50	252,5	0,5	8/4
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	0,66	12,35	2,80	125,1	0	99
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	513
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	11,86	24,30	55,20	456,6	1,8	
ОБЕД	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	50	0,75	3,25	7,40	62	2,7	59
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями	250	18,62	10,72	15,35	233,88	216,625	163
ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	6,12	434
ОБЕД	Рыба жареная	80	14,56	7,60	3,68	125,6	0,64	339
ОБЕД	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,252	463
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	2,92	0,16	43,54	186,76	2,24	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		850	45,35	31,45	118,18	924,12	228,577	
УЖИН	Запеканка рисовая со свежими плодами	180	5,76	5,49	40,23	233,1	1,89	287
УЖИН	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	70	538
УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	10,82	6,35	89,39	458,9	71,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	68,03	62,1	262,77	1839,62	302,267	
День 12								
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,67	14,77	44,43	349,25	1,775	256
ЗАВТРАК	Чай-заварка	200	0,80	0,20	0,16	5,6	0,4	501
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		450	10,47	14,97	44,59	354,85	2,175	
ОБЕД	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	9,24	5
ОБЕД	Ши из свежей капусты с картофелем	250	15,45	9,80	8,58	185,1	31,025	147
ОБЕД	Азу	80	6,52	6,99	8,32	122,34	3,544	370
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	2,92	0,16	43,54	186,76	2,24	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		650	29,91	23,57	93,16	705,8	46,049	
УЖИН	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	80	4,80	4,26	48,80	253,34	0,136	561
УЖИН	Каша рисовая вязкая	200	7,43	11,85	59,05	372,95	0,675	259

УЖИН	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106	2,6	534
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480	18,03	21,11	117,45	732,29	3,411	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	58,41	59,65	255,2	1792,94	51,635	
День 13								
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	8,62	13,38	2,31	163,08	0,31	307
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	513
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
ЗАВТРАК	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	16,18	16,64	44,57	370,88	1,61	
ОБЕД	Рассольник	200	10,96	7,50	10,32	152,8	13,92	138
ОБЕД	Птица отварная	80	18,86	13,03	0,46	194,29	3,768	409
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0	243
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	2,92	0,16	43,54	186,76	2,24	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		690	45,65	29,10	117,76	915,7	19,928	
УЖИН	Сок фруктовый порц.	120			11,50	46	2	
УЖИН	Сырники с морковью	150	18,79	16,01	26,81	318	3,795	329
УЖИН	СОУС МОЛОЧНЫЙ	40	1,58	1,26	2,04	35,87	0,12	368
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	0	516
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	21,77	17,27	69,35	521,87	5,915	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	83,6	63,01	231,68	1808,45	27,453	
День 14								
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,40	6,00	22,40	158	0,6	4/4
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	5,34	9,34	2,50	117,04	0,14	96
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	1,3	508
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		445	13,34	18,64	49,90	419,04	2,04	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок с яйцом	60	1,02	4,26	4,44	60	3,48	24
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	250	15,90	9,83	13,32	206,28	20,9	160
ОБЕД	Капуста тушеная	180	6,66	6,48	7,02	113,4	30,6	428
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные	80	11,12	1,68	7,68	90,4	0,32	351
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	2,92	0,16	43,54	186,76	2,24	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		830	41,98	22,97	102,36	785,64	57,54	
УЖИН	Свекла, тушенная в сметане или молочном соусе	200	3,96	11,88	16,38	188,1	15,39	196
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	0	516
УЖИН	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		460	9,72	12,44	71,74	438,9	15,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1735	1676	1677	1678	1679	1680	
День 15								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	6,58	23,72	182,5	1,15	171
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	40	0,59	2,10	19,38	95,94	0,56	101
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,50	1,30	15,90	81	1,3	506
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	9,21	9,98	59,00	359,44	3,01	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной и свеклы (1-й вариант)	60	1,38	4,26	5,58	66	22,02	7
ОБЕД	Суп-пюре гороховый	200	5,20	1,80	17,40	96	0,4	29/2
ОБЕД	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,66	9,28	51,36	323,6	0	249
ОБЕД	Фрикадельки из кур	80	11,42	9,92	6,08	158,94	0,64	415
ОБЕД	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,252	463
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	2,92	0,16	43,54	186,76	2,24	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		830	34,30	27,22	152,55	981,58	25,552	
УЖИН	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,6	25,02	431
УЖИН	Сельдь по-деревенски	30	2,88	3,06	1,29	44,1	0,03	357
УЖИН	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	70	538
УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	11,36	12,74	73,31	453,5	95,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	54,87	49,94	284,86	1794,52	123,612	
День 16								
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,55	7,85	37,08	253,05	0	243
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	0,66	12,35	2,80	125,1	0	99
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	513
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	12,41	22,90	55,78	457,15	1,3	
ОБЕД	Салат овощной с зеленым горошком	60	1,68	4,26	5,46	66,6	7,02	72
ОБЕД	Свекольник	200	12,70	6,54	13,16	162,32	13,92	136
ОБЕД	Макаронник с мясом	180	28,03	31,37	27,77	505,28	0,774	299
ОБЕД	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,252	463
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	2,92	0,16	43,54	186,76	2,24	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		730	50,05	44,13	118,52	1071,24	24,206	
УЖИН	Каша ячневая вязкая	250	8,00	14,25	44,70	339	1,775	261
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	0	516

УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		510	13,76	14,81	100,06	589,8	1,775	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	76,22	81,84	274,36	2118,19	27,281	
День 17								
ЗАВТРАК	Омлет с морковью	200	7,66	11,30	3,77	146,75	0,78	313
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	0,66	12,35	2,80	125,1	0	99
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	1,3	508
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	11,92	26,95	31,57	415,85	2,08	
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,72	6,24	3,90	74,4	3,3	53
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	17,35	7,35	22,20	221,9	15,425	149
ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	6,12	434
ОБЕД	Рыба жареная	80	14,56	7,60	3,68	125,6	0,64	339
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	2,92	0,16	43,54	186,76	2,24	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		830	43,69	29,83	119,30	903,06	27,725	
УЖИН	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	6,32	153
УЖИН	Оладьи с джемом	80	5,77	5,91	34,82	215,76	0,728	556
УЖИН	Чай-заварка	200	0,80	0,20	0,16	5,6	0,4	501
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		480	13,95	11,89	47,82	354,36	7,448	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1750	69,56	68,67	198,69	1673,27	37,253	
День 18								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	1,28	170
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	40	0,59	2,10	19,38	95,94	0,56	101
ЗАВТРАК	Чай-заварка	200	0,80	0,20	0,16	5,6	0,4	501
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		440	6,21	7,46	36,06	233,34	2,24	
ОБЕД	Суп с клецками на курином бульоне	200	5,10	1,72	16,90	114,24	4,24	45
ОБЕД	Голубцы ленивые	150	12,75	12,45	6,00	187,5	18,6	377
ОБЕД	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,252	463
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	2,92	0,16	43,54	186,76	2,24	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		640	25,49	16,13	95,03	638,78	25,332	
УЖИН	Макароны отварные с овощами	200	3,60	9,36	27,63	208,8	2,07	300
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	0	516
УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	9,36	9,92	82,99	459,6	2,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	41,06	33,51	214,08	1331,72	29,642	
День 19								
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	25,06	226,2	1,32	266
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	5,34	9,34	2,50	117,04	0,14	96
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	513
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		445	13,80	23,70	43,46	422,24	2,76	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с яблоками	50	0,55	5,00	3,15	60	9,45	4
ОБЕД	Суп из овощей с фасолью	250	3,68	4,40	15,28	115,5	15,7	148
ОБЕД	Каша перловая рассыпчатая	200	6,12	8,98	41,96	279	0	248
ОБЕД	Котлета мясная рубленая паровая	80	11,77	4,73	4,35	100,04	0	101
ОБЕД	Соус томатный с овощами	30	0,36	1,24	2,23	21,48	0,252	463
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	2,92	0,16	43,54	186,76	2,24	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		870	29,76	25,07	136,87	891,58	27,642	
УЖИН	Омлет с жареным картофелем	200	7,11	14,67	10,89	204,44	7,67	316
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	0	516
УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	12,87	15,23	66,25	455,24	7,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1785	56,43	64	246,58	1769,06	38,072	
День 20								
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	250	10,90	16,07	46,40	373,75	1,7	264
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	0,66	12,35	2,80	125,1	0	99
ЗАВТРАК	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,50	1,30	15,90	81	1,3	506
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		490	13,06	29,72	65,10	579,85	3	
ОБЕД	Салат из моркови	50	0,55	5,05	4,55	66	1,6	19
ОБЕД	Бульон из кур	250	1,25	0,25	0,00	7,25	0	126
ОБЕД	Рагу из птицы	200	19,72	20,57	22,73	354,28	14,85	412
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	200	2,92	0,16	43,54	186,76	2,24	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		760	29,76	25,07	136,87	891,58	27,642	
УЖИН	Вареники ленивые	200	28,28	21,52	27,34	416,2	0,38	331
УЖИН	Соус сметано-масляный	50	15,50	504,70	21,20	4579	0,8	456
УЖИН	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
УЖИН	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
УЖИН	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75	1,05	535
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		470	52,49	530,53	80,9	5199	2,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	95,31	585,32	282,87	6670,43	32,872	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		34410	2954,24	3374,41	6490,56	40917,85	3040,417	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1720,5	147,712	168,7205	324,528	2045,8925	152,0209	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности		13,19	39,15	48,68	39589,64	14,31	
--	--	-------	-------	-------	----------	-------	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 701031612826891639560652498134944806191634741010

Владелец Меньшенина Нина Николаевна

Действителен с 16.09.2024 по 16.09.2025