

СОГЛАСОВАНО

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

МДОУ "Детский сад № 11 "Ишты"
 Заведующий
 Владиславовна

 (подпись)

 (ФИО)

 (дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
 я Ясли
 категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	154	5,56	6,01	27,41	181,04	199
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,65	11,10	65,25	290
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	102
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		339	10,09	11,04	53,09	338,67	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Рассольник домашний	150	1,37	1,74	10,15	62,1	8
	Мясо отварное	20	2,86	1,86	0,12	28,66	17
	Жаркое по-домашнему	120	7,98	8,52	14,04	165,11	96
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,72	0,09	26,22	103,96	296
ИТОГО ЗА ОБЕД		440	12,93	12,21	50,53	359,83	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	5,47	3,31	35,84	197,54	104
	Молоко кипяченое	180	4,95	5,04	7,74	95,4	284
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	10,42	8,35	43,58	292,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1119	33,94	31,60	157,30	1033,66	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	130	4,12	5,03	22,37	151,35	200
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,65	11,10	65,25	290
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	102

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		315	8,65	10,06	48,05	308,98	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Свекольник	150	1,17	1,65	8,85	54,84	11
	Мясо отварное	20	2,86	1,86	0,12	28,66	17
	Голубцы ленивые	120	10,32	14,14	7,85	201,86	121
	Соус сметанный с томатом	20	0,32	0,52	1,31	11,42	239
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,72	0,09	26,22	103,96	296
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	17,37	18,62	54,37	452,94	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80	8,37	10,13	1,62	131,24	43
	Какао напиток на молоке	150	3,99	4,05	17,57	121,65	100
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
	Сыр Российский	15	0,00	0,00	0,00	0	16
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	14,73	14,48	33,68	316,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180	41,25	43,16	146,20	1121,11	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	135	21,90	15,79	27,59	341	227
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,65	11,10	65,25	290
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	102
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	26,43	20,82	53,27	498,63	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,29	2,37	5,65	49,77	7
	Мясо отварное	20	2,86	1,86	0,12	28,66	17
	Рис отварной	110	2,75	2,75	28,56	150	73
	Соус красный основной	20	0,07	0,77	0,61	9,65	84
	Котлеты или биточки рыбные	50	8,98	3,33	4,36	81,62	51
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,72	0,09	26,22	103,96	296
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	18,65	11,53	75,54	475,86	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с повидлом	50	3,53	2,18	22,51	125,69	115
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	11,98	46,05	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	3,59	2,18	34,49	171,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1150	49,17	34,53	173,40	1188,45	
День 4							

ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная жидкая	154	4,08	5,56	22,08	154,74	204
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,65	11,10	65,25	290
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	102
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		339	8,61	10,59	47,76	312,37	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Суп гороховый	150	3,54	1,83	11,67	77,56	10
	Курица отварная (мякоть без кожи)	20	5,48	5,52	0,10	71,89	19
	Макаронные изделия отварные	110	4,28	3,16	26,09	149,7	216
	Котлеты рубленные из птицы	50	13,31	3,59	8,05	114,97	97
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,72	0,09	26,22	103,96	296
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	29,31	14,55	82,15	570,28	
ПОЛДНИК	котлета из овощей	110	5,24	9,84	18,34	184,38	157
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	11,98	46,05	286
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	7,67	10,14	44,81	294,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1239	46,09	35,28	184,82	1219,38	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	130	3,76	5,52	13,82	120,07	196
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,65	11,10	65,25	290
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	102
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		315	8,29	10,55	39,50	277,7	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Суп молочный с овощами	150	3,00	3,60	9,60	82,5	76
	Картофельное пюре	110	2,58	3,34	14,95	100,68	141
	Котлеты, биточки, шницели	50	5,53	5,73	6,51	97,25	97
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,72	0,09	26,22	103,96	296
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	13,81	13,12	67,30	436,59	
ПОЛДНИК	Манник	60	3,67	3,43	17,61	116,63	57
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	11,98	46,05	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	3,73	3,43	29,59	162,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1115	26,33	27,10	146,49	919,19	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная жидкая	154	4,42	6,14	17,79	144,24	36

	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,65	11,10	65,25	290
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	102
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		339	8,95	11,17	43,47	301,87	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (с перловой, рисовой, ячневой или пшеничной крупой)	150	1,02	3,13	7,36	61,98	64
	Мясо отварное	20	2,86	1,86	0,12	28,66	17
	Греча отварная	110	3,62	3,30	16,15	109	74
	Мясо тушеное с овощами	50	7,05	5,99	3,81	97,79	55
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,72	0,09	26,22	103,96	296
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	17,25	14,73	63,68	453,59	
ПОЛДНИК	Макаронны, отварные с овощами	110	0,75	2,30	5,40	45,45	221
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	11,98	46,05	286
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	3,18	2,60	31,87	155,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1239	29,88	28,50	149,12	953,26	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	130	4,03	5,20	17,20	131,85	198
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,65	11,10	65,25	290
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	102
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		315	8,56	10,23	42,88	289,48	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Суп картофельный с зеленым горошком	150	4,23	1,82	13,89	87,09	11
	Курица отварная (мякоть без кожи)	20	5,48	5,52	0,10	71,89	19
	Плов с птицей	110	29,48	7,21	27,35	291,69	70
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,72	0,09	26,22	103,96	296
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		460	41,89	15,00	77,58	606,83	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с капустой и яйцом	50	5,05	3,72	23,42	149,47	113
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	11,98	46,05	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,11	3,72	35,40	195,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1075	56,06	28,95	165,96	1134,05	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	130	3,50	4,86	15,26	118,9	31

	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,65	11,10	65,25	290
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	102
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		315	8,03	9,89	40,94	276,53	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,29	2,37	5,65	49,77	7
	Мясо отварное	20	2,86	1,86	0,12	28,66	17
	Картофель отварной	110	2,25	2,80	18,00	106,49	77
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50	6,72	2,05	1,64	51,99	79
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,72	0,09	26,22	103,96	296
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	15,82	9,53	61,65	393,07	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80	8,37	10,13	1,62	131,24	43
	Какао напиток на молоке	150	3,99	4,05	17,57	121,65	100
	Сыр Российский	15	0,00	0,00	0,00	0	16
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	14,73	14,48	33,68	316,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	39,08	33,90	146,37	1028,79	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная жидкая	154	4,08	5,56	22,08	154,74	204
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,65	11,10	65,25	290
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	102
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		339	8,61	10,59	47,76	312,37	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,29	2,36	7,77	57,66	6
	Мясо отварное	20	2,86	1,86	0,12	28,66	17
	Макаронные изделия отварные	110	4,28	3,16	26,09	149,7	216
	Котлета "мозаика"	50	5,39	4,41	3,08	73,7	93
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,72	0,09	26,22	103,96	296
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	16,52	12,24	73,30	465,88	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с яблоками	50	3,00	2,64	21,93	123,57	254
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	11,98	46,05	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	3,06	2,64	33,91	169,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1149	28,69	25,47	165,07	990,09	

День 10							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	130	3,76	5,52	13,82	120,07	196
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,65	11,10	65,25	290
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	102
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		315	8,29	10,55	39,50	277,7	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Суп картофельный	150	1,51	1,79	11,91	70,03	9
	Фрикадельки мясные	20	3,04	2,04	0,01	30,56	103
	"Ежики" мясные	110	12,19	11,67	9,41	192,41	64
	Капуста тушеная	40	0,97	0,88	4,08	28,41	82
	Соус сметанный с томатом	20	0,32	0,52	1,31	11,42	239
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,72	0,09	26,22	103,96	296
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	20,73	17,35	62,96	488,99	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	5,47	3,31	35,84	197,54	104
	Кисломолочные напитки	150	8,85	6,30	11,70	148,5	103
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	14,32	9,61	47,54	346,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1145	43,84	37,51	160,10	1154,95	
День 11							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	154	5,56	6,01	27,41	181,04	199
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,65	11,10	65,25	290
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	102
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		339	10,09	11,04	53,09	338,67	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Рассольник домашний	150	1,37	1,74	10,15	62,1	8
	Мясо отварное	20	2,86	1,86	0,12	28,66	17
	Плов из риса с мясом	110/130	7,35	6,89	23,30	184,7	58
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,72	0,09	26,22	103,96	296
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		460	14,28	10,94	69,81	431,62	
ПОЛДНИК	Залеканка из творога	135	21,90	15,79	27,59	341	227
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	11,98	46,05	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		285	21,96	15,79	39,57	387,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1184	46,83	37,77	172,57	1199,56	
День 12							

ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	130	4,16	5,16	15,41	124,8	40
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,65	11,10	65,25	290
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	102
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		315	8,69	10,19	41,09	282,43	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Суп картофельный с яйцом "Кудряш"	150	2,28	2,47	11,95	79,46	18
	Макаронные изделия отварные	110	4,28	3,16	26,09	149,7	216
	Печень по-строгановски	50	14,08	9,95	7,73	178,21	125
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,72	0,09	26,22	103,96	296
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	23,34	16,03	82,01	563,53	
ПОЛДНИК	Круссан со сгущенкой	50	4,22	2,97	23,47	139,19	116
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	11,98	46,05	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	4,28	2,97	35,45	185,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1105	36,81	29,19	168,65	1073,42	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	130	4,03	5,20	17,20	131,85	198
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,65	11,10	65,25	290
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		310	8,50	7,15	42,79	261,18	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Щи по-уральски (с крупой)	150	1,53	3,72	7,08	68,73	54
	Мясо отварное	20	2,86	1,86	0,12	28,66	17
	Суфле рыбное	110	21,37	6,63	3,90	161,59	79
	Икра морковная	30	0,50	2,14	2,98	33,52	4
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,72	0,09	26,22	103,96	296
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	28,96	14,80	50,32	448,66	
ПОЛДНИК	Ватрушки из дрожжевого теста с творогом или повидлом	50	4,97	2,54	23,14	136,92	108
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	11,98	46,05	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,03	2,54	35,12	182,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1100	42,99	24,49	138,33	935,03	
День 14							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	130	3,76	5,52	13,82	120,07	196
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,65	11,10	65,25	290

	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	102
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		315	8,29	10,55	39,50	277,7	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (с перловой, рисовой, ячневой или пшеничной крупой)	150	1,02	3,13	7,36	61,98	64
	Мясо отварное	20	2,86	1,86	0,12	28,66	17
	Запеканка картофельная с мясом	120	8,74	8,76	16,44	179,89	66
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	102
	Икра свекольная	30	0,56	2,14	3,56	35,74	5
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,72	0,09	26,22	103,96	296
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		505	15,94	19,42	63,81	490,73	
ПОЛДНИК	Булочка "Творожная"	60	7,79	3,84	31,47	193,28	105
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	11,98	46,05	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,85	3,84	43,45	239,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1130	32,58	33,81	156,86	1049,98	
День 15							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,86	5,01	15,51	127,21	14
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,65	11,10	65,25	290
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	102
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	9,39	10,04	41,19	284,84	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Суп гороховый	150	3,54	1,83	11,67	77,56	10
	Курица отварная (мякоть без кожи)	20	5,48	5,52	0,10	71,89	19
	Картофельное пюре	110	2,58	3,34	14,95	100,68	141
	Котлеты рубленные из птицы	50	13,31	3,59	8,05	114,97	97
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,72	0,09	26,22	103,96	296
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	27,61	14,73	71,01	521,26	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80	8,37	10,13	1,62	131,24	43
	Какао напиток на молоке	150	3,99	4,05	17,57	121,65	100
	Сыр Российский	15	0,00	0,00	0,00	0	16
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	14,73	14,48	33,68	316,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	52,23	39,25	155,98	1165,29	

День 16							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная жидкая	154	4,42	6,14	17,79	144,24	36
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,65	11,10	65,25	290
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	102
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		339	8,95	11,17	43,47	301,87	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Суп картофельный	150	1,51	1,79	11,91	70,03	9
	Мясо отварное	20	2,86	1,86	0,12	28,66	17
	Греча отварная	110	3,62	3,30	16,15	109	74
	Мясо тушеное с овощами	50	7,05	5,99	3,81	97,79	55
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,72	0,09	26,22	103,96	296
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	17,74	13,39	68,23	461,64	
ПОЛДНИК	Овощи с рисом	130	3,34	8,41	26,18	194,99	40
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	11,98	46,05	286
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	5,77	8,71	52,65	305,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1259	32,96	33,27	174,45	1110,85	
День 17							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	130	3,50	4,86	15,26	118,9	31
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,65	11,10	65,25	290
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	102
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		315	8,03	9,89	40,94	276,53	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,29	2,36	7,77	57,66	6
	Мясо отварное	20	2,86	1,86	0,12	28,66	17
	Макаронные изделия отварные	110	4,28	3,16	26,09	149,7	216
	Оладьи из печени	50	9,29	8,59	6,68	139,88	61
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,72	0,09	26,22	103,96	296
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	20,42	16,42	76,90	532,06	
ПОЛДНИК	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,50	0,50	15,28	69,23	31
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	11,98	46,05	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		170	2,56	0,50	27,26	115,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1095	31,51	26,81	155,20	966,09	

День 18							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная жидкая	154	4,08	5,56	22,08	154,74	204
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,65	11,10	65,25	290
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	102
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		339	8,61	10,59	47,76	312,37	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Суп картофельный	150	1,51	1,79	11,91	70,03	9
	Рыба (филе) отварная	20	3,20	0,18	0,12	15	47
	Рагу овощное	110	1,76	5,81	10,11	100,61	83
	Котлеты, биточки, шницели	50	5,53	5,73	6,51	97,25	97
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,72	0,09	26,22	103,96	296
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	14,70	13,96	64,89	439,05	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	80	7,76	9,07	1,42	118,51	61
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	11,98	46,05	286
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	10,19	9,37	27,89	228,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1209	34,00	33,92	150,64	1022,28	
День 19							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	130	4,16	5,16	15,41	124,8	40
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,65	11,10	65,25	290
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	102
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		315	8,69	10,19	41,09	282,43	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,29	2,37	5,65	49,77	7
	Курица отварная (мякоть без кожи)	20	5,48	5,52	0,10	71,89	19
	Рис отварной	110	2,75	2,75	28,56	150	73
	Бефстроганов из птицы	50	11,95	9,07	4,87	149,35	68
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,72	0,09	26,22	103,96	296
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	24,17	20,16	75,42	577,17	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	3,93	2,79	26,85	148,57	274
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	11,98	46,05	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	3,99	2,79	38,83	194,62	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1125	37,35	33,14	165,44	1096,44
День 20						
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	135	21,90	15,79	27,59	341 227
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,65	11,10	65,25 290
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3 102
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08 100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	26,43	20,82	53,27	498,63
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22 104
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,00	10,10	42,22
ОБЕД	Суп молочный с овощами и яйцом	150	9,17	12,08	19,09	223,23 16
	Картофельное пюре	110	2,58	3,34	14,95	100,68 141
	Котлета "мозаика"	50	5,39	4,41	3,08	73,7 93
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,72	0,09	26,22	103,96 296
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2 101
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	19,84	20,28	73,36	553,77
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с картофелем, луком	50	4,28	3,15	26,38	153,02 112
	Чай с сахаром	150	0,06	0,00	11,98	46,05 286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	4,34	3,15	38,36	199,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1110	51,11	44,25	175,09	1293,69
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		23148	792,70	661,90	3208,04	21655,56
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1157,4	39,64	33,10	160,40	1082,78