

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ (должность)  
 \_\_\_\_\_ (ФИО)  
 \_\_\_\_\_ (дата)

УТВЕРЖДАЮ

МДОУ "Детский сад № 2 "Ишма"  
 Заведующий  
 Владиславович  
 \_\_\_\_\_ (подпись)  
 \_\_\_\_\_ (ФИО)  
 \_\_\_\_\_ (дата)



### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная  
 я Ясли  
 категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>339</b>	<b>10,09</b>	<b>11,04</b>	<b>53,09</b>	<b>338,67</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,22</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>440</b>	<b>12,93</b>	<b>12,21</b>	<b>50,53</b>	<b>359,83</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>240</b>	<b>10,42</b>	<b>8,35</b>	<b>43,58</b>	<b>292,94</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1119</b>	<b>33,94</b>	<b>31,60</b>	<b>157,30</b>	<b>1033,66</b>	
<b>День 2</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>315</b>	<b>8,65</b>	<b>10,06</b>	<b>48,05</b>	<b>308,98</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,22</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>490</b>	<b>17,37</b>	<b>18,62</b>	<b>54,37</b>	<b>452,94</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>275</b>	<b>14,73</b>	<b>14,48</b>	<b>33,68</b>	<b>316,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1180</b>	<b>41,25</b>	<b>43,16</b>	<b>146,20</b>	<b>1121,11</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>320</b>	<b>26,43</b>	<b>20,82</b>	<b>53,27</b>	<b>498,63</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,22</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>530</b>	<b>18,65</b>	<b>11,53</b>	<b>75,54</b>	<b>475,86</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>3,59</b>	<b>2,18</b>	<b>34,49</b>	<b>171,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1150</b>	<b>49,17</b>	<b>34,53</b>	<b>173,40</b>	<b>1188,45</b>	
<b>День 4</b>							

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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>339</b>	<b>8,61</b>	<b>10,59</b>	<b>47,76</b>	<b>312,37</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,22</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>510</b>	<b>29,31</b>	<b>14,55</b>	<b>82,15</b>	<b>570,28</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>290</b>	<b>7,67</b>	<b>10,14</b>	<b>44,81</b>	<b>294,51</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1239</b>	<b>46,09</b>	<b>35,28</b>	<b>184,82</b>	<b>1219,38</b>	
<b>День 5</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>315</b>	<b>8,29</b>	<b>10,55</b>	<b>39,50</b>	<b>277,7</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,22</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>490</b>	<b>13,81</b>	<b>13,12</b>	<b>67,30</b>	<b>436,59</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>3,73</b>	<b>3,43</b>	<b>29,59</b>	<b>162,68</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1115</b>	<b>26,33</b>	<b>27,10</b>	<b>146,49</b>	<b>919,19</b>	
<b>День 6</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>339</b>	<b>8,95</b>	<b>11,17</b>	<b>43,47</b>	<b>301,87</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,22</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>510</b>	<b>17,25</b>	<b>14,73</b>	<b>63,68</b>	<b>453,59</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Макароны, 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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>290</b>	<b>3,18</b>	<b>2,60</b>	<b>31,87</b>	<b>155,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1239</b>	<b>29,88</b>	<b>28,50</b>	<b>149,12</b>	<b>953,26</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная 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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>315</b>	<b>8,56</b>	<b>10,23</b>	<b>42,88</b>	<b>289,48</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,22</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>460</b>	<b>41,89</b>	<b>15,00</b>	<b>77,58</b>	<b>606,83</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>5,11</b>	<b>3,72</b>	<b>35,40</b>	<b>195,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1075</b>	<b>56,06</b>	<b>28,95</b>	<b>165,96</b>	<b>1134,05</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>315</b>	<b>8,03</b>	<b>9,89</b>	<b>40,94</b>	<b>276,53</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,22</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>510</b>	<b>15,82</b>	<b>9,53</b>	<b>61,65</b>	<b>393,07</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>275</b>	<b>14,73</b>	<b>14,48</b>	<b>33,68</b>	<b>316,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>39,08</b>	<b>33,90</b>	<b>146,37</b>	<b>1028,79</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>339</b>	<b>8,61</b>	<b>10,59</b>	<b>47,76</b>	<b>312,37</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,22</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>510</b>	<b>16,52</b>	<b>12,24</b>	<b>73,30</b>	<b>465,88</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>3,06</b>	<b>2,64</b>	<b>33,91</b>	<b>169,62</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1149</b>	<b>28,69</b>	<b>25,47</b>	<b>165,07</b>	<b>990,09</b>	

<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>315</b>	<b>8,29</b>	<b>10,55</b>	<b>39,50</b>	<b>277,7</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,22</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный	150	1,51	1,79	11,91	70,03	9
	Фрикадельки мясные	20	3,04	2,04	0,01	30,56	103
	"Ёжики" 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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>20,73</b>	<b>17,35</b>	<b>62,96</b>	<b>488,99</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сдоба обыкновенная	60	5,47	3,31	35,84	197,54	104
	Кисломолочные напитки	150	8,85	6,30	11,70	148,5	103
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>14,32</b>	<b>9,61</b>	<b>47,54</b>	<b>346,04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1145</b>	<b>43,84</b>	<b>37,51</b>	<b>160,10</b>	<b>1154,95</b>	
<b>День 11</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>339</b>	<b>10,09</b>	<b>11,04</b>	<b>53,09</b>	<b>338,67</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,22</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>460</b>	<b>14,28</b>	<b>10,94</b>	<b>69,81</b>	<b>431,62</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>285</b>	<b>21,96</b>	<b>15,79</b>	<b>39,57</b>	<b>387,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1184</b>	<b>46,83</b>	<b>37,77</b>	<b>172,57</b>	<b>1199,56</b>	
<b>День 12</b>							

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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>315</b>	<b>8,69</b>	<b>10,19</b>	<b>41,09</b>	<b>282,43</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,22</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>490</b>	<b>23,34</b>	<b>16,03</b>	<b>82,01</b>	<b>563,53</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>4,28</b>	<b>2,97</b>	<b>35,45</b>	<b>185,24</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1105</b>	<b>36,81</b>	<b>29,19</b>	<b>168,65</b>	<b>1073,42</b>	
<b>День 13</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшенная 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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>310</b>	<b>8,50</b>	<b>7,15</b>	<b>42,79</b>	<b>261,18</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,22</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>490</b>	<b>28,96</b>	<b>14,80</b>	<b>50,32</b>	<b>448,66</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>5,03</b>	<b>2,54</b>	<b>35,12</b>	<b>182,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1100</b>	<b>42,99</b>	<b>24,49</b>	<b>138,33</b>	<b>935,03</b>	
<b>День 14</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>315</b>	<b>8,29</b>	<b>10,55</b>	<b>39,50</b>	<b>277,7</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,22</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>505</b>	<b>15,94</b>	<b>19,42</b>	<b>63,81</b>	<b>490,73</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>7,85</b>	<b>3,84</b>	<b>43,45</b>	<b>239,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1130</b>	<b>32,58</b>	<b>33,81</b>	<b>156,86</b>	<b>1049,98</b>	
<b>День 15</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>335</b>	<b>9,39</b>	<b>10,04</b>	<b>41,19</b>	<b>284,84</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,22</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>510</b>	<b>27,61</b>	<b>14,73</b>	<b>71,01</b>	<b>521,26</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>275</b>	<b>14,73</b>	<b>14,48</b>	<b>33,68</b>	<b>316,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1220</b>	<b>52,23</b>	<b>39,25</b>	<b>155,98</b>	<b>1165,29</b>	



<b>День 16</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>339</b>	<b>8,95</b>	<b>11,17</b>	<b>43,47</b>	<b>301,87</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,22</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>510</b>	<b>17,74</b>	<b>13,39</b>	<b>68,23</b>	<b>461,64</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>5,77</b>	<b>8,71</b>	<b>52,65</b>	<b>305,12</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1259</b>	<b>32,96</b>	<b>33,27</b>	<b>174,45</b>	<b>1110,85</b>	
<b>День 17</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>315</b>	<b>8,03</b>	<b>9,89</b>	<b>40,94</b>	<b>276,53</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,22</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>510</b>	<b>20,42</b>	<b>16,42</b>	<b>76,90</b>	<b>532,06</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>170</b>	<b>2,56</b>	<b>0,50</b>	<b>27,26</b>	<b>115,28</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1095</b>	<b>31,51</b>	<b>26,81</b>	<b>155,20</b>	<b>966,09</b>	

<b>День 18</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>339</b>	<b>8,61</b>	<b>10,59</b>	<b>47,76</b>	<b>312,37</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,22</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>510</b>	<b>14,70</b>	<b>13,96</b>	<b>64,89</b>	<b>439,05</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>10,19</b>	<b>9,37</b>	<b>27,89</b>	<b>228,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1209</b>	<b>34,00</b>	<b>33,92</b>	<b>150,64</b>	<b>1022,28</b>	
<b>День 19</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>315</b>	<b>8,69</b>	<b>10,19</b>	<b>41,09</b>	<b>282,43</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,22</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>510</b>	<b>24,17</b>	<b>20,16</b>	<b>75,42</b>	<b>577,17</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>3,99</b>	<b>2,79</b>	<b>38,83</b>	<b>194,62</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1125</b>	<b>37,35</b>	<b>33,14</b>	<b>165,44</b>	<b>1096,44</b>	
<b>День 20</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>320</b>	<b>26,43</b>	<b>20,82</b>	<b>53,27</b>	<b>498,63</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок яблочный	100	0,50	0,00	10,10	42,22	104
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>10,10</b>	<b>42,22</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>490</b>	<b>19,84</b>	<b>20,28</b>	<b>73,36</b>	<b>553,77</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>4,34</b>	<b>3,15</b>	<b>38,36</b>	<b>199,07</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1110</b>	<b>51,11</b>	<b>44,25</b>	<b>175,09</b>	<b>1293,69</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>23148</b>	<b>792,70</b>	<b>661,90</b>	<b>3208,04</b>	<b>21655,56</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1157,4</b>	<b>39,64</b>	<b>33,10</b>	<b>160,40</b>	<b>1082,78</b>	