

СОГЛАСОВАНО

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

МДОУ "Детский сад № 28 пр. Иштыя"
 заведующий
 Андришкина О.В.
 9 02.05.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад (3 - 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4.04	5.61	17.61	137.19	31
	Кофейный напиток на молоке	200	2.80	2.20	14.80	87	290
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	102
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	10.06	11.29	51.82	337.93	
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	180	1.55	2.84	6.79	59.72	7
	Мясо отварное	30	4.28	2.79	0.18	42.99	17
	Картофель отварной	150	3.07	3.82	24.54	145.21	77
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	9.40	2.86	2.30	72.79	79
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.86	0.11	31.46	124.76	296
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	21.47	12.84	76.96	506.37	
ПОЛДНИК	Манник	70	4.28	4.00	20.55	136.07	57
	Молоко кипяченое	200	5.50	5.60	8.60	106	284
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	9.78	9.60	29.15	242.07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	41.81	33.73	168.03	1128.59	
День 2							

ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150	4.65	6.00	19.84	152.13	198
	Кофейный напиток на молоке	200	2.80	2.20	14.80	87	290
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	102
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	10.67	11.68	54.05	352.87	
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 с зеленым горошком	180	5.08	2.18	16.67	104.51	11
	Курица отварная (мякоть без кожи)	30	8.21	8.28	0.15	107.84	19
	Макаронные изделия отварные	150	5.84	4.30	35.58	204.13	216
	Котлеты рубенные из птицы	70	18.63	5.02	11.26	160.96	97
	Компот из свежих плодов	180	0.20	0.20	28.10	114	296
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	40.27	20.40	103.45	752.34	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	170	27.57	19.89	34.75	429.4	227
	Чай с сахаром	180	0.07	0.00	14.38	55.26	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	27.64	19.89	49.13	484.66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	79.08	51.97	216.73	1632.09	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7.40	8.00	36.49	241	199
	Кофейный напиток на молоке	200	2.80	2.20	14.80	87	290
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	102
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	13.42	13.68	70.70	441.74	
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	180	1.64	2.09	12.19	74.52	8
	Мясо отварное	30	4.28	2.79	0.18	42.99	17
	Плов из риса с мясом	110/130	7.35	6.89	23.30	184.7	58
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.86	0.11	31.46	124.76	296
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	16.44	12.30	78.82	487.87	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	9.70	11.34	1.78	148.14	61
	Сыр Российский	14	0.00	0.00	0.00	0	16
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	100
	Чай с сахаром	180	0.07	0.00	14.38	55.26	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		334	12.93	11.74	33.70	288.84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1419	43.29	37.72	193.32	1260.67	
День 4							

ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная жидкая	205	5.43	7.40	29.40	205.98	204
	Кофейный напиток на молоке	200	2.80	2.20	14.80	87	290
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	102
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	11.45	13.08	63.61	406.72	
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	180	1.55	2.83	9.32	69.19	6
	Мясо отварное	30	4.28	2.79	0.18	42.99	17
	Картофельное пюре	150	3.52	4.56	20.39	137.29	141
	Оладьи из печени	70	13.01	12.02	9.36	195.83	61
	Компот из свежих плодов	180	0.20	0.20	28.10	114	296
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	24.87	22.82	69.72	620.2	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	70	6.38	3.86	41.82	230.47	104
	Молоко кипяченое	200	5.50	5.60	8.60	106	284
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	11.88	9.46	50.42	336.47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	48.70	45.36	193.85	1405.61	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	150	4.34	6.38	15.95	138.54	196
	Какао напиток на молоке	180	4.79	4.86	21.08	145.98	100
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	102
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	12.29	14.72	56.44	398.26	
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	180	1.82	2.14	14.29	84.04	9
	Рыба (филе) отварная	30	4.80	0.27	0.18	22.5	47
	Рагу овощное	150	2.40	7.92	13.78	137.19	83
	Котлеты, биточки, шницели	70	7.74	8.02	9.11	136.15	97
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.86	0.11	31.46	124.76	296
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	19.93	18.88	80.51	565.54	
ПОЛДНИК	Гренки из пшеничного хлеба	25	3.12	0.62	19.10	86.54	31
	Кисломолочные напитки	180	10.62	7.56	14.04	178.2	103
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		205	13.74	8.18	33.14	264.74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	46.46	41.78	180.19	1270.76	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4.04	5.61	17.61	137.19	31

	Чай с сахаром	180	0.07	0.00	14.38	55.26	286
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	102
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	7.33	9.09	51.40	306.19	
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)	180	1.22	3.76	8.84	74.38	64
	Мясо отварное	30	4.28	2.79	0.18	42.99	17
	"Ежики" мясные	130	14.40	13.79	11.12	227.4	64
	Капуста тушеная	50	1.22	1.10	5.09	35.51	82
	Соус сметанный с томатом	30	0.48	0.77	1.97	17.13	239
	Компот из свежих плодов	180	0.20	0.20	28.10	114	296
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		635	23.70	22.83	66.99	512.1	
ПОЛДНИК	Ватрушки из дрожжевого теста с творогом или повидлом	70	6.95	3.56	32.39	191.69	108
	Молоко кипяченое	200	5.50	5.60	8.60	106	284
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	12.45	9.16	40.99	297.69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	43.98	41.08	169.48	1158.2	
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.83	6.01	18.61	152.66	14
	Кофейный напиток на молоке	200	2.80	2.20	14.80	87	290
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	102
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	11.85	11.69	52.82	353.4	
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	180	1.40	1.98	10.62	65.81	11
	Мясо отварное	30	4.28	2.79	0.18	42.99	17
	Рис отварной	150	3.75	3.75	38.94	204.54	73
	Бефстроганов из птицы	70	16.74	12.70	6.82	209.1	68
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.86	0.11	31.46	124.76	296
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	29.34	21.75	99.71	708.1	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	170	27.57	19.89	34.75	429.4	227
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0.00	0.00	25.38	110	135
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	27.57	19.89	60.13	539.4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	69.26	53.33	222.76	1643.12	

День 8							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная жидкая	205	5.88	8.18	23.68	192	36
	Какао напиток на молоке	180	4.79	4.86	21.08	145.98	100
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	102
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	13.89	16.52	64.17	451.72	
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	180	4.25	2.20	14.00	93.08	10
	Курица отварная (мякоть без кожи)	30	8.21	8.28	0.15	107.84	19
	Суфле рыбное	150	29.15	9.05	5.32	220.35	79
	Икра морковная	40	0.67	2.85	3.97	44.69	4
	Компот из свежих плодов	180	0.20	0.20	28.10	114	296
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		615	44.79	23.00	63.23	640.86	
ПОЛДНИК	Овощи с рисом	150	3.85	9.70	30.21	224.99	40
	Чай с сахаром	180	0.07	0.00	14.38	55.26	286
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	100
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	7.08	10.10	63.91	365.69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	66.26	49.62	201.41	1500.49	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная жидкая	205	5.43	7.40	29.40	205.98	204
	Кофейный напиток на молоке	200	2.80	2.20	14.80	87	290
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	102
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	11.45	13.08	63.61	406.72	
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	180	1.55	2.83	9.32	69.19	6
	Мясо отварное	30	4.28	2.79	0.18	42.99	17
	Макаронные изделия отварные	150	5.84	4.30	35.58	204.13	216
	Котлета "мозаика"	70	7.55	6.17	4.31	103.18	93
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.86	0.11	31.46	124.76	296
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	22.39	16.62	92.54	605.15	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	9.70	11.34	1.78	148.14	61
	Сыр Российский	14	0.00	0.00	0.00	0	16
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	100
	Чай с сахаром	180	0.07	0.00	14.38	55.26	286

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		334	12.93	11.74	33.70	288.84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1529	47.27	41.44	199.95	1342.93	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	150	4.76	5.80	25.81	174.63	200
	Кофейный напиток на молоке	200	2.80	2.20	14.80	87	290
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	102
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	10.78	11.48	60.02	375.37	
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 крестьянский с крупой (с перловой, рисовой, ячневой или пшеничной крупой)	180	1.22	3.76	8.84	74.38	64
	Мясо отварное	30	4.28	2.79	0.18	42.99	17
	Голубцы ленивые	150	12.90	17.67	9.81	252.33	121
	Соус сметанный с томатом	30	0.48	0.77	1.97	17.13	239
	Компот из свежих плодов	180	0.20	0.20	28.10	114	296
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		605	23.70	25.61	60.59	561.73	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с яблоками	70	4.20	3.70	30.70	173	254
	Кисломолочные напитки	180	10.62	7.56	14.04	178.2	103
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	14.82	11.26	44.74	351.2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	49.80	48.35	175.45	1330.52	
День 11							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	150	4.34	6.38	15.95	138.54	196
	Чай с сахаром	180	0.07	0.00	14.38	55.26	286
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	102
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	7.63	9.86	49.74	307.54	
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	180	1.55	2.83	9.32	69.19	6
	Мясо отварное	30	4.28	2.79	0.18	42.99	17
	Греча отварная	150	4.93	4.50	22.02	148.63	74
	Мясо тушеное с овощами	70	9.87	8.39	5.33	136.91	55
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.86	0.11	31.46	124.76	296
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	23.80	19.04	80.00	583.38	
ПОЛДНИК	Булочка "Творожная"	70	9.09	4.48	36.72	225.5	105
	Молоко кипяченое	200	5.50	5.60	8.60	106	284

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	14.59	10.08	45.32	331.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	46.52	39.70	185.16	1264.64	
День 12							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7.40	8.00	36.49	241	199
	Кофейный напиток на молоке	200	2.80	2.20	14.80	87	290
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	102
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	13.42	13.68	70.70	441.74	
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)	180	1.84	4.46	8.50	82.48	54
	Мясо отварное	30	4.28	2.79	0.18	42.99	17
	Картофельное пюре	150	3.52	4.56	20.39	137.29	141
	Котлеты рубенные из птицы	70	18.63	5.02	11.26	160.96	97
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.86	0.11	31.46	124.76	296
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	31.44	17.36	83.48	609.38	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	170	27.57	19.89	34.75	429.4	227
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0.00	0.00	25.38	110	135
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	27.57	19.89	60.13	539.4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	72.93	50.93	224.41	1632.74	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4.65	6.00	19.84	152.13	198
	Кофейный напиток на молоке	200	2.80	2.20	14.80	87	290
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	102
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	10.67	11.68	54.05	352.87	
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 с яйцом "Кудряш"	180	2.74	2.97	14.35	95.35	18
	Рагу овощное	150	2.40	7.92	13.78	137.19	83
	Котлеты или биточки рыбные	70	12.57	4.66	6.11	114.28	51
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.86	0.11	31.46	124.76	296
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		615	20.88	16.08	77.39	532.48	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	9.70	11.34	1.78	148.14	61
	Сыр Российский	14	0.00	0.00	0.00	0	16
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	100
	Чай с сахаром	180	0.07	0.00	14.38	55.26	286

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		334	12.93	11.74	33.70	288.84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1444	44.98	39.50	175.24	1216.41	
День 14							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная жидкая	205	5.88	8.18	23.68	192	36
	Какао напиток на молоке	180	4.79	4.86	21.08	145.98	100
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	102
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	13.89	16.52	64.17	451.72	
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	180	1.82	2.14	14.29	84.04	9
	Рыба (филе) отварная	30	4.80	0.27	0.18	22.5	47
	Макаронные изделия отварные	150	5.84	4.30	35.58	204.13	216
	Печень по-строгановски	70	19.71	13.93	10.82	249.49	125
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.86	0.11	31.46	124.76	296
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	45.34	21.17	104.02	745.82	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с картофелем, луком	70	6.00	4.42	36.93	214.23	112
	Чай с сахаром	180	0.07	0.00	14.38	55.26	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6.07	4.42	51.31	269.49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	65.80	42.11	229.60	1509.25	
День 15							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4.04	5.61	17.61	137.19	31
	Кофейный напиток на молоке	200	2.80	2.20	14.80	87	290
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	102
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	10.06	11.29	51.82	337.93	
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	180	4.25	2.20	14.00	93.08	10
	Мясо отварное	30	4.28	2.79	0.18	42.99	17
	Запеканка картофельная с мясом	150	10.92	10.95	20.55	224.87	66
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	102
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.86	0.11	31.46	124.76	296
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	22.68	19.55	77.97	574.9	
ПОЛДНИК	Гренки из пшеничного хлеба	25	3.12	0.62	19.10	86.54	31
	Чай с сахаром	180	0.07	0.00	14.38	55.26	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		205	3.19	0.62	33.48	141.8	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	36.43	31.46	174.37	1097.22	
День 16							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.83	6.01	18.61	152.66	14
	Чай с сахаром	180	0.07	0.00	14.38	55.26	286
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	102
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	9.12	9.49	52.40	321.66	
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	180	1.55	2.84	6.79	59.72	7
	Мясо отварное	30	4.28	2.79	0.18	42.99	17
	Жаркое по-домашнему	150	4.93	4.50	22.02	148.63	74
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.86	0.11	31.46	124.76	296
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		575	13.93	10.66	72.14	437	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с капустой и яйцом	70	7.08	5.21	32.78	209.26	113
	Молоко кипяченое	200	5.50	5.60	8.60	106	284
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	12.58	10.81	41.38	315.26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	36.13	30.96	176.02	1116.14	
День 17							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная жидкая	150	4.34	6.38	15.95	138.54	196
	Кофейный напиток на молоке	200	2.80	2.20	14.80	87	290
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	102
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	10.36	12.06	50.16	274	
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	180	1.64	2.09	12.19	74.52	8
	Курица отварная (мякоть без кожи)	30	8.21	8.28	0.15	107.84	19
	"Ежики" мясные	130	14.40	13.79	11.12	227.4	64
	Капуста тушеная	50	1.22	1.10	5.09	35.51	82
	Соус сметанный с томатом	30	0.48	0.77	1.97	17.13	239
	Компот из свежих плодов	180	0.20	0.20	28.10	114	296
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		635	28.48	26.65	70.31	637.3	
ПОЛДНИК	Манник	70	4.28	4.00	20.55	136.07	57
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0.00	0.00	25.38	110	135
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4.28	4.00	45.93	246.07	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	43.62	42.71	176.50	1199.59	
День 18							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная жидкая	205	5.43	7.40	29.40	205.98	204
	Кофейный напиток на молоке	200	2.80	2.20	14.80	87	290
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	102
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	11.45	13.08	63.61	406.72	
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	180	1.40	1.98	10.62	65.81	11
	Мясо отварное	30	4.28	2.79	0.18	42.99	17
	Картофельное пюре	150	3.52	4.56	20.39	137.29	141
	Котлеты рубленные из птицы	70	18.63	5.02	11.26	160.96	97
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.86	0.11	31.46	124.76	296
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	33.31	14.89	85.60	592.71	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	170	27.57	19.89	34.75	429.4	227
	Чай с сахаром	180	0.07	0.00	14.38	55.26	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	27.64	19.89	49.13	484.66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	72.90	47.86	208.44	1526.31	
День 19							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	150	4.80	5.96	17.78	144	40
	Кофейный напиток на молоке	200	2.80	2.20	14.80	87	290
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	102
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	10.82	11.64	51.99	344.74	
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	180	11.00	14.49	22.91	267.88	16
	Рис отварной	150	3.75	3.75	38.94	204.54	73
	Котлеты или биточки рыбные	70	12.57	4.66	6.11	114.28	51
	Компот из свежих плодов	180	0.20	0.20	28.10	114	296
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		615	29.83	23.52	107.75	761.6	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	9.70	11.34	1.78	148.14	61
	Сыр Российский	14	0.00	0.00	0.00	0	16
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	100
	Чай с сахаром	180	0.07	0.00	14.38	55.26	286
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		334	12.93	11.74	33.70	288.84	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1444	54.08	46.90	203.54	1437.4	
День 20							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	150	4.76	5.80	25.81	174.63	200
	Кофейный напиток на молоке	200	2.80	2.20	14.80	87	290
	Масло сливочное	5	0.06	3.08	0.09	28.3	102
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	100
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	10.78	11.48	60.02	375.37	
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 с зеленым горошком	180	5.08	2.18	16.67	104.51	11
	Мясо отварное	30	4.28	2.79	0.18	42.99	17
	Голубцы ленивые	150	12.90	17.67	9.81	252.33	121
	Соус сметанный с томатом	30	0.48	0.77	1.97	17.13	239
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.86	0.11	31.46	124.76	296
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.69	60.9	101
ИТОГО ЗА ОБЕД		605	25.91	23.94	71.78	602.62	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	70	5.50	3.90	37.60	208	274
	Кисломолочные напитки	180	10.62	7.56	14.04	178.2	103
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	16.12	11.46	51.64	386.2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	53.31	46.88	193.54	1406.41	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		28556	1062.61	863.39	3867.99	27079.09	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1428	53.13	43.17	193.40	1354	