

СОГЛАСОВАНО

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

УТВЕРЖДАЮ  
 МДОУ Детский сад № 28 р.п. Ушка  
 Заведующий  
 Андришина Анна  
 Владимировна  
 02.05.2023  
 (должность)  
 (ФИО)  
 (дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная  
 категория: Ясли (1-3 лет)

| Прием пищи                | Наименование блюда                            | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                           |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>День 1</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, тушеная 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>            | Манник  | 60          | 3.67             | 3.43         | 17.61         | 116.63                  | 57          |
|                           | Молоко кипяченое                              | 180         | 4.95             | 5.04         | 7.74          | 95.4                    | 284         |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |   | <b>240</b>  | <b>8.62</b>      | <b>8.47</b>  | <b>25.35</b>  | <b>212.03</b>           |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |   | <b>1165</b> | <b>32.97</b>     | <b>27.89</b> | <b>138.04</b> | <b>923.85</b>           |             |
| <b>День 2</b>             |   |             |                  |              |               |                         |             |

|                           |                                     |             |              |              |               |                |     |
|---------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| <b>ЗАВТРАК</b>            | 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 |
| <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  |
|                           | 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 свежих плодов             | 150         | 0.16         | 0.16         | 23.40         | 95             | 296 |
|                           | Хлеб ржаной                         | 30          | 1.98         | 0.36         | 10.02         | 52.2           | 101 |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |                                     | <b>510</b>  | <b>29.44</b> | <b>14.61</b> | <b>81.55</b>  | <b>570.85</b>  |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Запеканка 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>1210</b> | <b>60.46</b> | <b>40.63</b> | <b>174.10</b> | <b>1289.6</b>  |     |
| <b>День 3</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>            | Омлет натуральный                   | 80          | 8.37         | 10.13        | 1.62          | 131.24         | 61  |
|                           | Сыр Российский                      | 15          | 0.00         | 0.00         | 0.00          | 0              | 16  |
|                           | Хлеб пшеничный                      | 30          | 2.37         | 0.30         | 14.49         | 64.08          | 100 |
|                           | Чай с сахаром                       | 150         | 0.06         | 0.00         | 11.98         | 46.05          | 286 |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |                                     | <b>275</b>  | <b>10.80</b> | <b>10.43</b> | <b>28.09</b>  | <b>241.37</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                     | <b>1174</b> | <b>35.67</b> | <b>32.41</b> | <b>161.09</b> | <b>1053.88</b> |     |
| <b>День 4</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  |
|                           | Картофельное пюре                        | 110         | 2.58         | 3.34         | 14.95         | 100.68         | 141 |
|                           | Оладьи из печени                         | 50          | 9.29         | 8.59         | 6.68          | 139.88         | 61  |
|                           | Компот из свежих плодов                  | 150         | 0.16         | 0.16         | 23.40         | 95             | 296 |
|                           | Хлеб ржаной                              | 30          | 1.98         | 0.36         | 10.02         | 52.2           | 101 |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |  | <b>510</b>  | <b>18.16</b> | <b>16.67</b> | <b>62.94</b>  | <b>560.4</b>   |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | 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>1189</b> | <b>37.69</b> | <b>35.61</b> | <b>164.38</b> | <b>1207.93</b> |     |
| <b>День 5</b>             |  |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша овсяная молочная жидкая             | 130         | 3.76         | 5.52         | 13.82         | 120.07         | 196 |
|                           | Какао напиток на молоке                  | 150         | 3.99         | 4.05         | 17.57         | 121.65         | 100 |
|                           | 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>10.18</b> | <b>12.95</b> | <b>45.97</b>  | <b>334.1</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>            | Гренки из пшеничного хлеба               | 20          | 2.50         | 0.50         | 15.28         | 69.23          | 31  |
|                           | Кисломолочные напитки                    | 150         | 8.85         | 6.30         | 11.70         | 148.5          | 103 |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |  | <b>170</b>  | <b>11.35</b> | <b>6.80</b>  | <b>26.98</b>  | <b>217.73</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |  | <b>1095</b> | <b>36.73</b> | <b>33.71</b> | <b>147.94</b> | <b>1033.1</b>  |     |
| <b>День 6</b>             |  |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша манная молочная жидкая              | 130         | 3.50         | 4.86         | 15.26         | 118.9          | 31  |

|                           |   |             |              |              |               |                |     |
|---------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
|                           | Чай с сахаром   | 150         | 0.06         | 0.00         | 11.98         | 46.05          | 286 |
|                           | 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>5.99</b>  | <b>8.24</b>  | <b>41.82</b>  | <b>257.33</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  |
|                           | "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 свежих плодов   | 150         | 0.16         | 0.16         | 23.40         | 95             | 296 |
|                           | Хлеб ржаной   | 30          | 1.98         | 0.36         | 10.02         | 52.2           | 101 |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |   | <b>520</b>  | <b>23.38</b> | <b>18.58</b> | <b>55.70</b>  | <b>470.08</b>  |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Ватрушки из дрожжевого теста с творогом или повидлом                          | 50          | 4.97         | 2.54         | 23.14         | 136.92         | 108 |
|                           | Молоко кипяченое  | 180         | 4.95         | 5.04         | 7.74          | 95.4           | 284 |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |   | <b>230</b>  | <b>9.92</b>  | <b>7.58</b>  | <b>30.88</b>  | <b>232.32</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |   | <b>1165</b> | <b>39.79</b> | <b>34.40</b> | <b>138.50</b> | <b>1001.95</b> |     |
| <b>День 7</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>               | Свекольник  | 150         | 1.17         | 1.65         | 8.85          | 54.84          | 11  |
|                           | Мясо отварное   | 20          | 2.86         | 1.86         | 0.12          | 28.66          | 17  |
|                           | 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>21.43</b> | <b>15.78</b> | <b>78.64</b>  | <b>539.01</b>  |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Запеканка из творога  | 135         | 21.90        | 15.79        | 27.59         | 341            | 227 |
|                           | Кисель из повидла, джема, варенья   | 150         | 0.00         | 0.00         | 21.15         | 91.66          | 135 |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |   | <b>285</b>  | <b>21.90</b> | <b>15.79</b> | <b>48.74</b>  | <b>432.66</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |   | <b>1130</b> | <b>52.72</b> | <b>41.61</b> | <b>178.67</b> | <b>1298.73</b> |     |

| День 8                    |  |             |              |              |               |                |     |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| ЗАВТРАК                   | Каша ячневая молочная жидкая             | 154         | 4.42         | 6.14         | 17.79         | 144.24         | 36  |
|                           | Какао напиток на молоке                  | 150         | 3.99         | 4.05         | 17.57         | 121.65         | 100 |
|                           | 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>10.84</b> | <b>13.57</b> | <b>49.99</b>  | <b>358.27</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  |
|                           | 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 свежих плодов                  | 150         | 0.16         | 0.16         | 23.40         | 95             | 296 |
|                           | Хлеб ржаной                              | 30          | 1.98         | 0.36         | 10.02         | 52.2           | 101 |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |  | <b>490</b>  | <b>33.03</b> | <b>16.64</b> | <b>52.07</b>  | <b>491.76</b>  |     |
| 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 |
| <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>1239</b> | <b>50.14</b> | <b>38.92</b> | <b>164.81</b> | <b>1197.37</b> |     |
| 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 |
| <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                      | 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>14.54</b> | <b>12.24</b> | <b>73.30</b>  | <b>465.88</b>  |     |
| ПОЛДНИК                   | Омлет натуральный                        | 80          | 8.37         | 10.13        | 1.62          | 131.24         | 61  |
|                           | Сыр Российский                           | 15          | 0.00         | 0.00         | 0.00          | 0              | 16  |
|                           | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2.37         | 0.30         | 14.49         | 64.08          | 100 |
|                           | Чай с сахаром                            | 150         | 0.06         | 0.00         | 11.98         | 46.05          | 286 |

|                           |   |             |              |              |               |                |     |
|---------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |   | <b>275</b>  | <b>10.80</b> | <b>10.43</b> | <b>28.09</b>  | <b>241.37</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |   | <b>1224</b> | <b>34.45</b> | <b>33.26</b> | <b>159.25</b> | <b>1061.84</b> |     |
| <b>День 10</b>            |   |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | 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>357.03</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  |
|                           | 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 свежих плодов   | 150         | 0.16         | 0.16         | 23.40         | 95             | 296 |
|                           | Хлеб ржаной   | 30          | 1.98         | 0.36         | 10.02         | 52.2           | 101 |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |   | <b>490</b>  | <b>16.66</b> | <b>20.17</b> | <b>50.06</b>  | <b>451.12</b>  |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Пирожки печеные с яблоками  | 50          | 3.00         | 2.64         | 21.93         | 123.57         | 254 |
|                           | Кисломолочные напитки   | 150         | 8.85         | 6.30         | 11.70         | 148.5          | 103 |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |   | <b>200</b>  | <b>11.85</b> | <b>8.94</b>  | <b>33.63</b>  | <b>272.07</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |   | <b>1105</b> | <b>37.66</b> | <b>39.17</b> | <b>141.84</b> | <b>1122.44</b> |     |
| <b>День 11</b>            |   |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша овсяная молочная жидкая  | 130         | 3.76         | 5.52         | 13.82         | 120.07         | 196 |
|                           | Чай с сахаром   | 150         | 0.06         | 0.00         | 11.98         | 46.05          | 286 |
|                           | 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>6.25</b>  | <b>8.90</b>  | <b>40.38</b>  | <b>258.5</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  |
|                           | 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>17.52</b> | <b>13.96</b> | <b>64.09</b>  | <b>513.36</b>  |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Булочка "Творожная"   | 60          | 7.79         | 3.84         | 31.47         | 193.28         | 105 |
|                           | Молоко кипяченое  | 180         | 4.95         | 5.04         | 7.74          | 95.4           | 284 |

|                           |                                   |             |              |              |               |                |     |
|---------------------------|-----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |                                   | <b>240</b>  | <b>12.74</b> | <b>8.88</b>  | <b>39.21</b>  | <b>288.68</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                   | <b>1165</b> | <b>37.01</b> | <b>31.74</b> | <b>153.78</b> | <b>1102.76</b> |     |
| <b>День 12</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>               | 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  |
|                           | 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>22.98</b> | <b>12.96</b> | <b>66.44</b>  | <b>469.2</b>   |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Запеканка из творога              | 135         | 21.90        | 15.79        | 27.59         | 341            | 227 |
|                           | Кисель из повидла, джема, варенья | 150         | 0.00         | 0.00         | 21.15         | 91.66          | 135 |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |                                   | <b>285</b>  | <b>21.90</b> | <b>15.79</b> | <b>48.74</b>  | <b>432.66</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                   | <b>1234</b> | <b>55.47</b> | <b>39.79</b> | <b>178.37</b> | <b>1282.75</b> |     |
| <b>День 13</b>            |                                   |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | 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 |
| <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 яйцом "Кудряш" | 150         | 2.28         | 2.47         | 11.95         | 79.46          | 18  |
|                           | Рагу овощное                      | 110         | 1.76         | 5.81         | 10.11         | 100.61         | 83  |
|                           | 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>490</b>  | <b>16.22</b> | <b>12.06</b> | <b>62.66</b>  | <b>417.85</b>  |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Омлет натуральный                 | 80          | 8.37         | 10.13        | 1.62          | 131.24         | 61  |
|                           | Сыр Российский                    | 15          | 0.00         | 0.00         | 0.00          | 0              | 16  |
|                           | Хлеб пшеничный                    | 30          | 2.37         | 0.30         | 14.49         | 64.08          | 100 |
|                           | Чай с сахаром                     | 150         | 0.06         | 0.00         | 11.98         | 46.05          | 286 |

|                           |                                     |             |              |              |               |                |     |
|---------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |                                     | <b>275</b>  | <b>10.80</b> | <b>10.43</b> | <b>28.09</b>  | <b>241.37</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                     | <b>1180</b> | <b>36.08</b> | <b>32.72</b> | <b>143.73</b> | <b>990.92</b>  |     |
| <b>День 14</b>            |                                     |             |              |              |               |                |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Каша ячневая молочная жидкая        | 154         | 4.42         | 6.14         | 17.79         | 144.24         | 36  |
|                           | Какао напиток на молоке             | 150         | 3.99         | 4.05         | 17.57         | 121.65         | 100 |
|                           | 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>10.84</b> | <b>13.57</b> | <b>49.94</b>  | <b>358.27</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  |
|                           | 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>510</b>  | <b>25.77</b> | <b>15.53</b> | <b>82.09</b>  | <b>569.1</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>1149</b> | <b>43.45</b> | <b>32.25</b> | <b>180.49</b> | <b>1168.66</b> |     |
| <b>День 15</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>               | Суп гороховый                       | 150         | 3.54         | 1.83         | 11.67         | 77.56          | 10  |
|                           | 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 |
|                           | 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>479</b>  | <b>17.90</b> | <b>19.98</b> | <b>64.56</b>  | <b>470.57</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>1064</b> | <b>28.99</b> | <b>30.37</b> | <b>142.86</b> | <b>904.6</b>  |     |
| <b>День 16</b>            |   |             |              |              |               |               |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>            | Суп молочный с макаронными изделиями          | 150         | 4.86         | 5.01         | 15.51         | 127.21        | 14  |
|                           | Чай с сахаром                                 | 150         | 0.06         | 0.00         | 11.98         | 46.05         | 286 |
|                           | 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>7.35</b>  | <b>8.39</b>  | <b>42.07</b>  | <b>265.64</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  |
|                           | Жаркое по-домашнему                           | 120         | 7.98         | 8.52         | 14.04         | 165.11        | 74  |
|                           | 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>470</b>  | <b>14.83</b> | <b>13.20</b> | <b>56.05</b>  | <b>399.7</b>  |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Пирожки печеные с капустой и яйцом            | 50          | 5.05         | 3.72         | 23.42         | 149.47        | 113 |
|                           | Молоко кипяченое                              | 180         | 4.95         | 5.04         | 7.74          | 95.4          | 284 |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |   | <b>230</b>  | <b>10.00</b> | <b>8.76</b>  | <b>31.16</b>  | <b>244.87</b> |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |   | <b>1135</b> | <b>32.68</b> | <b>30.35</b> | <b>139.38</b> | <b>952.43</b> |     |
| <b>День 17</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>               | Рассольник домашний                           | 150         | 1.37         | 1.74         | 10.15         | 62.1          | 8   |
|                           | Курица отварная (мякоть без кожи)             | 20          | 5.48         | 5.52         | 0.10          | 71.89         | 19  |
|                           | "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 свежих плодов                       | 150         | 0.16         | 0.16         | 23.40         | 95            | 296 |
|                           | Хлеб ржаной                                   | 30          | 1.98         | 0.36         | 10.02         | 52.2          | 101 |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>      |   | <b>520</b>  | <b>22.47</b> | <b>20.85</b> | <b>58.47</b>  | <b>513.43</b> |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Манник  | 60          | 3.67         | 3.43         | 17.61         | 116.63        | 57  |
|                           | Кисель из повидла, джема, варенья             | 150         | 0.00         | 0.00         | 21.15         | 91.66         | 135 |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |   | <b>210</b>  | <b>3.67</b>  | <b>3.43</b>  | <b>38.76</b>  | <b>208.29</b> |     |

|                           |                                 |             |              |              |               |                |              |
|---------------------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                 | <b>1145</b> | <b>34.93</b> | <b>34.83</b> | <b>146.83</b> | <b>1041.64</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>               | Свекольник                      | 150         | 1.17         | 1.65         | 8.85          | 54.84          | 11           |
|                           | Мясо отварное                   | 20          | 2.86         | 1.86         | 0.12          | 28.66          | 17           |
|                           | Картофельное пюре               | 110         | 2.58         | 3.34         | 14.95         | 100.68         | 141          |
|                           | Котлеты рубенные 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>22.62</b> | <b>10.89</b> | <b>68.21</b>  | <b>455.31</b>  |              |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Запеканка 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>185</b>  | <b>21.96</b> | <b>15.79</b> | <b>39.57</b>  | <b>387.05</b>  |              |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>     |                                 | <b>1134</b> | <b>53.69</b> | <b>37.27</b> | <b>165.64</b> | <b>1196.95</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>               | Суп молочный с овощами яйцом    | 180         | 11.00        | 14.49        | 22.91         | 267.88         | 16           |
|                           | Рис отварной                    | 110         | 2.75         | 2.75         | 28.56         | 150            | 73           |
|                           | Котлеты или биточки рыбные      | 50          | 8.98         | 3.33         | 4.36          | 81.62          | 51           |
|                           | Компот из свежих плодов         | 150         | 0.16         | 0.16         | 23.40         | 95             | 296          |
|                           | Хлеб ржаной                     | 30          | 1.98         | 0.36         | 10.02         | 52.2           | 101          |
|                           | <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>            |             | <b>520</b>   | <b>24.87</b> | <b>21.09</b>  | <b>89.25</b>   | <b>646.7</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>            | Омлет натуральный               | 80          | 8.37         | 10.13        | 1.62          | 131.24         | 61           |
|                           | Сыр Российский                  | 15          | 0.00         | 0.00         | 0.00          | 0              | 16           |
|                           | Хлеб пшеничный                  | 30          | 2.37         | 0.30         | 14.49         | 64.08          | 100          |
|                           | Чай с сахаром                   | 150         | 0.06         | 0.00         | 11.98         | 46.05          | 286          |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>   |                                 | <b>275</b>  | <b>10.80</b> | <b>10.43</b> | <b>28.09</b>  | <b>241.37</b>  |              |

|                                    |                                     |                |               |               |                |                 |     |
|------------------------------------|-------------------------------------|----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----|
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                     | <b>1210</b>    | <b>44.86</b>  | <b>41.71</b>  | <b>168.53</b>  | <b>1212.72</b>  |     |
| <b>День 20</b>                     |                                     |                |               |               |                |                 |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | 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>                        | Суп картофельный с зеленым горошком | 150            | 4.23          | 1.82          | 13.89          | 87.09           | 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>20.43</b>  | <b>18.79</b>  | <b>59.41</b>   | <b>485.19</b>   |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     | Булочка "Веснушка"                  | 50             | 3.93          | 2.79          | 26.85          | 148.57          | 274 |
|                                    | Кисломолочные напитки               | 150            | 8.85          | 6.30          | 11.70          | 148.5           | 103 |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>            |                                     | <b>200</b>     | <b>12.78</b>  | <b>9.09</b>   | <b>38.55</b>   | <b>297.07</b>   |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                     | <b>1105</b>    | <b>42.36</b>  | <b>37.94</b>  | <b>156.11</b>  | <b>1133.46</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>       |                                     | <b>23217</b>   | <b>827.80</b> | <b>706.58</b> | <b>3144.34</b> | <b>19936.55</b> |     |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> |                                     | <b>1160.85</b> | <b>41.39</b>  | <b>35.32</b>  | <b>157.22</b>  | <b>996.83</b>   |     |