



Утверждаю _____ Е.Ю. Никишина
Заведующий МАДОУ №56 «Лесная сказка»
Приказ № 19-ОД от 10.01.2023 г.

Примерное двадцатидневное меню (весенне-летний период) для детских дошкольных учреждений

Весенне-летний период

1-я неделя 1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день
завтрак Каша "Геркулес" на сгущенном молоке Чай Батон Сыр	завтрак Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Батон Сыр	завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Какао с молоком Батон Сыр	завтрак Лапша молочная Кофейный напиток с молоком Батон Сыр	завтрак Каша молочная ассорти (кукурузно-пшеничная) с маслом сливочным Какао с молоком Батон Сыр
10.00 Сок Напиток витаминный	10.00 Сок	10.00 Кисло-молочный напиток	10.00 Сок Напиток витаминный	10.00 Сок Напиток витаминный
обед Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом Рассольник домашний со сметаной Тефтели мясные в молочном соусе Каша гречневая рассыпчатая с овощами Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	обед Салат из отварного картофеля с огурцами, свеклой и растительным маслом Борщ с фасолью со сметаной Рыба (филе), тушеная в сметанном соусе Картофельное пюре с морковью Компот из сухофруктов и шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	обед Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом Суп с клецками Гарнир овощной с отварным мясом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	обед Салат из свежих огурцов с растительным маслом Суп картофельный с мясными фрикадельками Суфле рыбное с морковью Картофель в молоке Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	обед Салат овощной с растительным маслом Суп-пюре из картофеля Гренки Суфле из мяса кур Сложный гарнир Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
полдник Ватрушка с повидлом Яблоко Молоко кипяченое	полдник Запеканка из творога Повидло Чай	полдник Ватрушка с картофелем Банан Чай с лимоном	полдник Запеканка из творога с яблоками Молоко сгущенное Чай с лимоном	полдник Вафли Яблоко Апельсин Чай с лимоном

2-я неделя 6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день
<p>завтрак Каша ячневая на сгущенном молоке Чай Батон Сыр</p> <p>10.00 Сок Напиток витаминный</p> <p>обед Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом Суп рыбный из рыбных консервов Котлета "Здоровье" Макаронные изделия отварные Соус сметанный Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p>полдник Булочка дорожная Яблоко Молоко кипяченое</p>	<p>завтрак Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Батон Сыр</p> <p>10.00 Сок</p> <p>обед Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом Суп "Метелица" (кудрявый) Голубцы с мясом и рисом (ленивые) Соус молочный (для подачи к блюду) Компот из сухофруктов и шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p>полдник Запеканка из творога с морковью Молоко сгущенное Чай</p>	<p>завтрак Каша рисовая молочная с маслом сливочным Какао с молоком Батон Сыр</p> <p>10.00 Сок Напиток витаминный</p> <p>обед Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом Свекольник со сметаной Суфле рыбное с творогом Картофельное пюре Компот из сухофруктов и изюма Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p>полдник Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью Банан Чай с лимоном</p>	<p>завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Батон Сыр</p> <p>10.00 Кисло-молочный напиток</p> <p>обед Салат из свежих помидоров с растительным маслом Рассольник с крупой и сметаной Рагу из овощей с отварной курой Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p>полдник Запеканка из творога с вермишелью Повидло Чай с лимоном</p>	<p>завтрак Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Батон Сыр</p> <p>10.00 Сок Напиток витаминный</p> <p>обед Салат из свежих огурцов с растительным маслом Суп гороховый со сметаной Запеканка картофельная фаршированная отварной рыбой Соус сметанный Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p>полдник Печенье Яблоко Апельсин Чай с лимоном</p>

3-я неделя 11-й день	12-й день	13-й день	14-й день	15-й день
<p>завтрак Каша молочная ассорти (ячневая, геркулес) на сгущенном молоке Чай Батон Масло сливочное</p> <p>10.00 Сок Напиток витаминный</p> <p>обед Салат из отварной свеклы в молочном соусе Суп из овощей со сметаной Каша перловая рассыпчатая с овощами и отварным мясом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p>полдник Ватрушка со сметаной Яблоко Молоко кипяченое</p>	<p>завтрак Каша пшенная молочная с маслом сливочным Какао с молоком Батон Масло сливочное</p> <p>10.00 Сок</p> <p>обед Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом Суп картофельный с рыбой Запеканка капустная с мясом Соус молочный (для подачи к блюду) Компот из сухофруктов и шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p>полдник Запеканка из творога Повидло Чай</p>	<p>завтрак Лапша молочная Кофейный напиток с молоком Батон Масло сливочное</p> <p>10.00 Кисло-молочный напиток</p> <p>обед Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом Борщ со сметаной Жаркое по-домашнему с отварным мясом Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p>полдник Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой Банан Чай с лимоном</p>	<p>завтрак Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным Какао с молоком Батон Масло сливочное</p> <p>10.00 Сок Напиток витаминный</p> <p>обед Салат из свежих помидоров с растительным маслом Суп-пюре гороховый Гренки Рыба отварная под омлетом Картофельное пюре Компот из свежих яблок Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p>полдник Запеканка из творога с морковью Молоко сгущенное Чай с лимоном</p>	<p>завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Батон Масло сливочное</p> <p>10.00 Кисло-молочный напиток</p> <p>обед Салат из свежих огурцов с растительным маслом Щи по-грузински Гарнир овощной с отварной курой Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p>полдник Пряник Яблоко Апельсин Чай с лимоном</p>

4-я неделя 16-й день	17-й день	18-й день	19-й день	20-й день
<p>завтрак Каша манная на сгущенном молоке Чай Батон Масло сливочное</p> <p>10.00 Сок Напиток витаминный</p> <p>обед Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом Суп крестьянский с крупой со сметаной Запеканка рисовая с печенью Соус сметанный Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p>полдник Коржик молочный Яблоко Молоко кипяченое</p>	<p>завтрак Каша гречневая молочная с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Батон Масло сливочное</p> <p>10.00 Кисло-молочный напиток</p> <p>обед Салат из отварного картофеля, моркови и лука с растительным маслом Борщ красный с отварным яйцом Котлета рыбная с морковью Картофельное пюре Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p>полдник Омлет запеченный Хлеб пшеничный Чай</p>	<p>завтрак Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным Какао с молоком Батон Масло сливочное</p> <p>10.00 Сок Напиток витаминный</p> <p>обед Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом Суп фасолевый со сметаной Капуста тушеная с отварным мясом Компот из сухофруктов и шиповника Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p>полдник Ватрушка с творогом Банан Чай с лимоном</p>	<p>завтрак Каша ячневая молочная с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Батон Масло сливочное</p> <p>10.00 Сок Напиток витаминный</p> <p>обед Салат из свежих помидоров с растительным маслом Щи из свежей капусты со сметаной Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом Соус сметанный Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p>полдник Запеканка из творога с рисом Молоко сгущенное Чай с лимоном</p>	<p>завтрак Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Батон Масло сливочное</p> <p>10.00 Сок</p> <p>обед Салат из свежих огурцов с растительным маслом Суп-лапша со сметаной Рагу из овощей с отварной курой Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной</p> <p>полдник Баранка Яблоко Апельсин Чай с лимоном</p>

Осенне-зимний период

ДЕНЬ № 1	ТК	с 1,5 - 3 л.					с 3 - 7 л.				
		выход	Б	Ж	У	К/кал	выход	Б	Ж	У	К/кал
Завтрак											
Каша "Геркулес" на сгущенном молоке	№ 20/4	150	4,20	3,90	27,30	162,00	180	5,04	4,68	32,76	194,40
Чай	№ 10/10	170	0,08	0,02	5,44	21,17	180	0,08	0,02	5,76	22,41
Батон		25	1,93	0,75	13,33	67,38	30	2,31	0,90	15,99	80,86
Сыр	№ 5/13	5	1,32	1,33	0,00	17,53	10	2,63	2,66	0,00	35,06
ИТОГО:		350	7,52	6,00	46,07	268,08	400	10,06	8,26	54,51	332,73
10.00 Второй завтрак											
Сок		100	0,50	0,10	10,30	43,24					
Напиток витаминный	№ 16/10						100	0,00	0,00	9,70	37,00
ИТОГО:		100	0,50	0,10	10,30	43,24	100	0,00	0,00	9,70	37,00
Обед											
Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	№ 24/1	30	0,33	2,01	3,75	35,10	50	0,55	3,35	6,25	58,50
Рассольник домашний со сметаной	№ 10/2	150	1,65	2,40	8,85	67,50	180	1,98	2,88	10,62	81,00
Тефтели мясные в молочном соусе	№ 21/8	80	12,24	12,00	6,80	185,60	90	13,77	13,50	7,65	208,80
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	№ 44/3	110	3,30	5,50	14,52	128,70	130	3,90	6,50	17,16	152,10
Компот из сухофруктов	№ 6/10	150	0,00	0,00	8,10	31,50	180	0,00	0,00	9,72	37,80
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,13	9,38	44,96	30	1,98	0,20	14,07	67,44
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	12,51	58,01	38	2,51	0,46	15,85	73,48
ИТОГО:		570	20,82	22,41	63,91	551,37	698	24,69	26,89	81,32	679,12
Полдник											
Ватрушка с повидлом	№ 28/12	60	4,50	3,68	38,48	207,00	80	6,00	4,90	51,30	276,00
Яблоко		95	0,38	0,38	11,02	46,25	100	0,40	0,40	11,60	48,68
Молоко кипяченое	№ 29/10	150	4,54	4,69	7,13	88,00	180	5,45	5,63	8,55	105,60
ИТОГО:		305	9,42	8,75	56,62	341,25	360	11,85	10,93	71,45	430,28

ДЕНЬ № 2	ТК	с 1,5 - 3 л.					с 3 - 7 л.				
		выход	Б	Ж	У	К/кал	выход	Б	Ж	У	К/кал
I-я неделя											
Завтрак											
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	№ 17/4	150	4,65	4,35	24,75	156,00	180	5,58	5,22	29,70	187,20
Кофейный напиток с молоком	№ 13/10	170	3,40	3,40	11,05	86,70	180	3,60	3,60	11,70	91,80
Батон		25	1,93	0,75	13,33	67,38	30	2,31	0,90	15,99	80,86
Сыр	№ 5/13	5	1,32	1,33	0,00	17,53	10	2,63	2,66	0,00	35,06
ИТОГО:		350	11,29	9,83	49,13	327,61	400	14,12	12,38	57,39	394,92
10.00 Второй завтрак											
Сок		100	0,50	0,10	10,30	43,24	100	0,50	0,10	10,30	43,24
ИТОГО:		100	0,50	0,10	10,30	43,24	100	0,50	0,10	10,30	43,24
Обед											
Салат из отварного картофеля с огурцами, свеклой и растительным маслом	№ 51/1	30	0,50	2,53	3,72	38,78	50	0,83	4,21	6,20	64,64
Борщ с фасолью со сметаной	№ 3/2	150	2,70	2,55	13,05	90,00	180	3,24	3,06	15,66	108,00
Рыба (филе), тушеная в сметанном соусе	№ 18/7	60	10,86	7,74	3,48	128,40	70	12,67	9,03	4,06	149,80
Картофельное пюре с морковью	№ 4/3	110	2,64	3,30	14,85	104,50	130	3,12	3,90	17,55	123,50
Компот из сухофруктов и шиповника	№ 7/10	150	0,15	0,00	9,45	39,00	180	0,18	0,00	11,34	46,80
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,13	9,38	44,96	30	1,98	0,20	14,07	67,44
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	12,51	58,01	38	2,51	0,46	15,85	73,48
ИТОГО:		550	20,15	16,61	66,44	503,65	678	24,53	20,86	84,73	633,66
Полдник											
Запеканка из творога	№ 9/5	70	13,07	8,24	9,95	167,19	80	14,94	9,42	11,37	191,07
Повидло		20	0,08	0,00	13,00	50,40	30	0,12	0,00	19,50	75,60
Чай	№ 10/10	150	0,07	0,02	4,80	18,68	180	0,08	0,02	5,76	22,41
ИТОГО:		240	13,22	8,26	27,75	236,26	290	15,14	9,44	36,63	289,08

ДЕНЬ № 3	ТК	с 1,5 - 3 л.					с 3 - 7 л.				
		выход	Б	Ж	У	К/кал	выход	Б	Ж	У	К/кал
1-я неделя											
Завтрак											
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	№ 15/4	150	5,55	4,35	23,55	151,50	180	6,66	5,22	28,26	181,80
Какао с молоком	№ 14/10	170	3,57	3,57	10,54	86,70	180	3,78	3,78	11,16	91,80
Батон		25	1,93	0,75	13,33	67,38	30	2,31	0,90	15,99	80,86
Сыр	№ 5/13	5	1,32	1,33	0,00	17,53	10	2,63	2,66	0,00	35,06
ИТОГО:		350	12,36	10,00	47,42	323,11	400	15,38	12,56	55,41	389,52
10.00 Второй завтрак											
Кисло-молочный напиток		100	2,50	3,20	11,00	80,50	100	2,50	3,20	11,00	80,50
ИТОГО:		100	2,50	3,20	11,00	80,50	100	2,50	3,20	11,00	80,50
Обед											
Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	№ 46/1	30	0,32	2,01	1,61	25,10	50	0,53	3,35	2,68	41,84
Суп с клецками	№ 39/2	150	2,70	3,00	14,25	99,00	180	3,24	3,60	17,10	118,80
Гарнир овощной с отварным мясом	№ 57/8	160	10,40	9,44	11,68	177,60	180	11,7	10,62	13,14	199,8
Компот из сухофруктов	№ 6/10	150	9,75	8,85	10,95	166,50	180	11,70	10,62	13,14	199,80
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,13	9,38	44,96	30	1,98	0,20	14,07	67,44
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	12,51	58,01	38	2,51	0,46	15,85	73,48
ИТОГО:		540	26,47	23,80	60,38	571,17	658	31,66	28,85	75,98	701,16
Полдник											
Ватрушка с картофелем	№ 32/12	60	4,88	4,28	29,25	180,00	80	6,50	5,70	39,00	240,00
Банан		95	1,00	0,33	13,97	63,84	100	1,05	0,35	14,70	67,20
Чай с лимоном	№ 11/10	150	0,15	0,00	4,80	21,00	180	0,18	0,00	5,76	25,20
ИТОГО:		305	6,02	4,61	48,02	264,84	360	7,73	6,05	59,46	332,40

ДЕНЬ № 4	ТК	с 1,5 - 3 л.					с 3 - 7 л.				
		выход	Б	Ж	У	К/кал	выход	Б	Ж	У	К/кал
1-я неделя											
Завтрак											
Лапша молочная	№ 42/4	150	4,65	4,35	18,45	132,00	180	5,58	5,22	22,14	158,40
Кофейный напиток с молоком	№ 13/10	170	3,40	3,40	11,05	86,70	180	3,60	3,60	11,70	91,80
Батон		25	1,93	0,75	13,33	67,38	30	2,31	0,90	15,99	80,86
Сыр	№ 5/13	5	1,32	1,33	0,00	17,53	10	2,63	2,66	0,00	35,06
ИТОГО:		350	11,29	9,83	42,83	303,61	400	14,12	12,38	49,83	366,12
10.00 Второй завтрак											
Сок		100	0,50	0,10	10,30	43,24					
Напиток витаминный	№ 16/10						100	0,00	0,00	9,70	37,00
ИТОГО:		100	0,50	0,10	10,30	43,24	100	0,00	0,00	9,70	37,00
Обед											
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	№ 14/1	30	0,26	1,99	1,28	23,30	50	0,43	3,32	2,14	38,84
Суп картофельный с мясными фрикадельками	№ 15/2	150	3,60	3,60	8,85	85,50	180	4,32	4,32	10,62	102,60
Суфле рыбное с морковью	№ 23/7	60	10,80	6,75	5,40	127,50	70	12,6	7,88	6,3	148,75
Картофель в молоке	№ 2/3	110	2,97	2,53	18,37	112,20	130	3,51	2,99	21,71	132,6
Кисель плодово-ягодный	№ 17/10	150	0,00	0,00	16,65	63,00	180	0,00	0,00	19,98	75,60
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,13	9,38	44,96	30	1,98	0,20	14,07	67,44
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	12,51	58,01	38	2,51	0,46	15,85	73,48
ИТОГО:		550	20,93	15,37	72,45	514,47	678	25,35	19,17	90,67	639,31
Полдник											
Запеканка из творога с яблоками	№ 16/5	70	8,15	5,39	12,88	131,85	80	9,31	6,16	14,72	150,68
Молоко сгущенное		20	1,35	1,49	10,10	57,50	30	2,03	2,24	15,15	86,25
Чай с лимоном	№ 11/10	150	0,15	0,00	4,80	21,00	180	0,18	0,00	5,76	25,20
ИТОГО:		240	9,65	6,88	27,78	210,35	290	11,52	8,40	35,63	262,13

ДЕНЬ № 5	ТК	с 1,5 - 3 л.					с 3 - 7 л.				
		выход	Б	Ж	У	К/кал	выход	Б	Ж	У	К/кал
1-я неделя											
Завтрак											
Каша молочная ассорти (кукурузно-пшеничная) с маслом сливочным	№ 30/4	150	5,25	4,65	25,05	160,50	180	6,3	5,58	30,06	192,6
Какао с молоком	№ 14/10	170	3,57	3,57	10,54	86,70	180	3,78	3,78	11,16	91,80
Батон		25	1,93	0,75	13,33	67,38	30	2,31	0,90	15,99	80,86
Сыр	№ 5/13	5	1,32	1,33	0,00	17,53	10	2,63	2,66	0,00	35,06
ИТОГО:		350	12,06	10,30	48,92	332,11	400	15,02	12,92	57,21	400,32
10.00 Второй завтрак											
Сок		100	0,50	0,10	10,30	43,24					
Напиток витаминный	№ 16/10						100	0,00	0,00	9,70	37,00
ИТОГО:		100	0,50	0,10	10,30	43,24	100	0,00	0,00	9,70	37,00
Обед											
Салат овощной с растительным маслом	№ 16/1	30	1,44	3,32	2,92	48,40	50	2,4	5,53	4,87	80,67
Суп-пюре из картофеля	№ 25/2	150	3,60	3,45	16,05	112,50	180	4,32	4,14	19,26	135,00
Гренки	№ 34/2	10	1,72	0,20	10,20	50,60	20	3,44	0,40	20,40	101,20
Суфле из мяса кур	№ 8/9	60	12,90	14,55	2,32	192,00	70	15,05	16,98	2,71	224,00
Сложный гарнир	№ 48/3	110	3,08	4,95	17,16	130,90	130	3,64	5,85	20,28	154,70
Компот из сухофруктов	№ 6/10	150	0,00	0,00	8,10	31,50	180	0,00	0,00	9,72	37,80
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,13	9,38	44,96	30	1,98	0,20	14,07	67,44
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	12,51	58,01	38	2,51	0,46	15,85	73,48
ИТОГО:		560	26,04	26,97	78,65	668,87	698	33,34	33,56	107,16	874,29
Полдник											
Вафли		40	1,60	7,47	16,53	136,67	60	2,40	11,20	24,80	205,00
Яблоко		95	0,38	0,38	11,02	46,25					
Апельсин							100	0,90	0,20	10,30	44,48
Чай с лимоном	№ 11/10	150	0,15	0,00	4,80	21,00	180	0,18	0,00	5,76	25,20
ИТОГО:		285	2,13	7,85	32,35	203,91	340	3,48	11,40	40,86	274,68

ДЕНЬ № 6 2-я неделя	ТК	с 1,5 - 3 л.					с 3 - 7 л.				
		выход	Б	Ж	У	К/кал	выход	Б	Ж	У	К/кал
Завтрак											
Каша ячневая на сгущенном молоке	№ 25/4	150	4,50	4,83	33,67	199,17	180	5,40	5,80	40,40	239,00
Чай	№ 10/10	170	0,00	0,00	5,44	20,40	180	0,00	0,00	5,76	21,60
Батон		25	1,93	0,75	13,33	67,38	30	2,31	0,90	15,99	80,86
Сыр	№ 5/13	5	1,32	1,33	0,00	17,53	10	2,63	2,66	0,00	35,06
ИТОГО:		350	7,74	6,91	52,43	304,48	400	10,34	9,36	62,15	376,52
10.00 Второй завтрак											
Сок		100	0,50	0,10	10,30	43,24					
Напиток витаминный	№ 16/10						100	0,00	0,00	9,70	37,00
ИТОГО:		100	0,50	0,10	10,30	43,24	100	0,00	0,00	9,70	37,00
Обед											
Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	№ 21/1	30	0,40	2,00	3,75	35,00	50	0,67	3,33	6,25	58,33
Суп рыбный из рыбных консервов	№ 40/2	150	4,80	5,85	10,50	115,50	180	5,76	7,02	12,60	138,60
Котлета "Здоровье"	№ 41/8	60	12,08	11,62	7,12	183,75	70	14,09	13,56	8,31	214,38
Макаронные изделия отварные	№ 43/3	110	3,08	2,64	18,70	114,40	130	3,64	3,12	22,10	135,20
Соус сметанный	№ 6/11	20	0,60	3,40	2,60	44,00	30	0,90	5,10	3,90	66,00
Компот из сухофруктов	№ 6/10	150	0,00	0,00	8,10	31,50	180	0,00	0,00	9,72	37,80
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,13	9,38	44,96	30	1,98	0,20	14,07	67,44
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	12,51	58,01	38	2,51	0,46	15,85	73,48
ИТОГО:		570	24,26	26,01	72,67	627,12	708	29,55	32,79	92,80	791,23
Полдник											
Булочка дорожная	№ 27/12	60	4,43	8,63	32,10	227,25	80	5,90	11,50	42,80	303,00
Яблоко		95	0,38	0,38	11,02	46,25	100	0,40	0,40	11,60	48,68
Молоко кипяченое	№ 29/10	150	4,54	4,69	7,13	88,00	180	5,45	5,63	8,55	105,60
ИТОГО:		305	9,35	13,70	50,25	361,50	360	11,75	17,53	62,95	457,28

ДЕНЬ № 7	ТК	с 1,5 - 3 л.					с 3 - 7 л.				
		выход	Б	Ж	У	К/кал	выход	Б	Ж	У	К/кал
2-я неделя											
Завтрак											
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	№ 8/4	150	5,52	5,35	22,02	156,37	180	6,62	6,42	26,42	187,64
Кофейный напиток с молоком	№ 13/10	170	3,40	3,40	11,05	86,70	180	3,60	3,60	11,70	91,80
Батон		25	1,93	0,75	13,33	67,38	30	2,31	0,90	15,99	80,86
Сыр	№ 5/13	5	1,32	1,33	0,00	17,53	10	2,63	2,66	0,00	35,06
ИТОГО:		350	12,16	10,83	46,39	327,98	400	15,16	13,58	54,11	395,36
10.00 Второй завтрак											
Сок		100	0,50	0,10	10,30	43,24	100	0,50	0,10	10,30	43,24
ИТОГО:		100	0,50	0,10	10,30	43,24	100	0,50	0,10	10,30	43,24
Обед											
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	№ 32/1	30	0,93	2,85	3,72	45,90	50	1,55	4,75	6,20	76,50
Суп "Метелица" (кудрявый)	№ 41/2	150	2,10	2,25	10,65	75,00	180	2,52	2,70	12,78	90,00
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	№ 31/8	160	14,49	9,42	11,38	189,33	180	16,30	10,60	12,80	213,00
Соус молочный (для подачи к блюду)	№ 1/11	20	0,79	1,79	2,71	29,90	30	1,19	2,68	4,06	44,85
Компот из сухофруктов и шиповника	№ 7/10	150	0,15	0,00	9,45	39,00	180	0,18	0,00	11,34	46,80
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,13	9,38	44,96	30	1,98	0,20	14,07	67,44
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	12,51	58,01	38	2,51	0,46	15,85	73,48
ИТОГО:		560	21,76	16,81	59,80	482,10	688	26,23	21,39	77,10	612,07
Полдник											
Запеканка из творога с морковью	№ 13/5	70	8,32	5,37	10,93	124,22	80	9,51	6,14	12,49	141,96
Молоко сгущенное		20	1,33	1,47	10,13	57,33	30	2,00	2,20	15,20	86,00
Чай	№ 10/10	150	0,07	0,02	4,80	18,68	180	0,08	0,02	5,76	22,41
ИТОГО:		240	9,72	6,86	25,86	200,22	290	11,59	8,36	33,45	250,37

ДЕНЬ № 8	ТК	с 1,5 - 3 л.					с 3 - 7 л.				
		выход	Б	Ж	У	К/кал	выход	Б	Ж	У	К/кал
2-я неделя											
Завтрак											
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	№ 7/4	150	4,50	4,35	24,60	157,50	180	5,40	5,22	29,52	189,00
Какао с молоком	№ 14/10	170	3,57	3,57	10,54	86,70	180	3,78	3,78	11,16	91,80
Батон		25	1,93	0,75	13,33	67,38	30	2,31	0,90	15,99	80,86
Сыр	№ 5/13	5	1,32	1,33	0,00	17,53	10	2,63	2,66	0,00	35,06
ИТОГО:		350	11,31	10,00	48,47	329,11	400	14,12	12,56	56,67	396,72
10.00 Второй завтрак											
Сок		100	0,50	0,10	10,30	43,24					
Напиток витаминный	№ 16/10						100	0,00	0,00	9,70	37,00
ИТОГО:		100	0,50	0,10	10,30	43,24	100	0,00	0,00	9,70	37,00
Обед											
Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	№ 46/1	30	0,32	2,01	1,61	25,10	50	0,53	3,35	2,68	41,84
Свекольник со сметаной	№ 5/2	150	1,75	2,47	12,73	77,04	180	2,10	2,96	15,27	92,45
Суфле рыбное с творогом	№ 21/7	60	15,52	9,08	4,28	162,75	70	18,11	10,59	4,99	189,88
Картофельное пюре	№ 3/3	110	2,86	3,52	17,60	118,80	130	3,38	4,16	20,80	140,40
Компот из сухофруктов и изюма	№ 26/10	150	0,00	0,00	10,50	40,50	180	0,00	0,00	12,60	48,60
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,13	9,38	44,96	30	1,98	0,20	14,07	67,44
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	12,51	58,01	38	2,51	0,46	15,85	73,48
ИТОГО:		550	23,75	17,57	68,60	527,17	678	28,61	21,72	86,26	654,09
Полдник											
Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	№ 35/12	60	5,24	4,99	34,73	201,56	80	6,99	6,65	46,31	268,75
Банан		95	1,00	0,33	13,97	63,84	100	1,05	0,35	14,70	67,20
Чай с лимоном	№ 11/10	150	0,15	0,00	4,80	21,00	180	0,18	0,00	5,76	25,20
ИТОГО:		305	6,39	5,32	53,50	286,40	360	8,22	7,00	66,77	361,15

ДЕНЬ № 9	ТК	с 1,5 - 3 л.					с 3 - 7 л.				
		выход	Б	Ж	У	К/кал	выход	Б	Ж	У	К/кал
2-я неделя											
Завтрак											
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	№ 2/4	150	6,60	5,55	25,35	183,00	180	7,92	6,66	30,42	219,60
Кофейный напиток с молоком	№ 13/10	170	3,40	3,40	11,05	86,70	180	3,60	3,60	11,70	91,80
Батон		25	1,93	0,75	13,33	67,38	30	2,31	0,90	15,99	80,86
Сыр	№ 5/13	5	1,32	1,33	0,00	17,53	10	2,63	2,66	0,00	35,06
ИТОГО:		350	13,24	11,03	49,73	354,61	400	16,46	13,82	58,11	427,32
10.00 Второй завтрак											
Кисло-молочный напиток		100	2,50	3,20	11,00	80,50	100	2,50	3,20	11,00	80,50
ИТОГО:		100	2,50	3,20	11,00	80,50	100	2,50	3,20	11,00	80,50
Обед											
Салат из свежих помидоров с растительным маслом	№ 15/1	30	0,35	2,02	1,81	26,32	50	0,59	3,37	3,01	43,87
Рассольник с крупой и сметаной	№ 11/2	150	1,80	2,55	11,55	79,50	180	2,16	3,06	13,86	95,40
Рагу из овощей с отварной курой	№ 15/9	160	5,16	5,24	6,93	97,78	180	5,80	5,90	7,80	110,00
Кисель плодово-ягодный	№ 17/10	150	0,02	0,00	16,65	63,00	180	0,02	0,00	19,98	75,60
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,13	9,38	44,96	30	1,98	0,20	14,07	67,44
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	12,51	58,01	38	2,51	0,46	15,85	73,48
ИТОГО:		540	10,63	10,31	58,83	369,57	658	13,06	12,99	74,57	465,79
Полдник											
Запеканка из творога с вермишелью	№ 3/5	70	8,07	4,57	13,40	126,80	80	9,22	5,22	15,31	144,91
Повидло		20	0,08	0,00	13,00	50,40	30	0,12	0,00	19,50	75,60
Чай с лимоном	№ 11/10	150	0,15	0,00	4,80	21,00	180	0,18	0,00	5,76	25,20
ИТОГО:		240	8,30	4,57	31,20	198,20	290	9,52	5,22	40,57	245,71

ДЕНЬ № 10	ТК	с 1,5 - 3 л.					с 3 - 7 л.				
		выход	Б	Ж	У	К/кал	выход	Б	Ж	У	К/кал
2-я неделя											
Завтрак											
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	№ 16/4	150	5,03	4,55	24,59	157,90	180	6,04	5,46	29,51	189,48
Кофейный напиток с молоком	№ 13/10	170	3,39	3,35	11,12	86,29	180	3,59	3,55	11,77	91,37
Батон		25	1,93	0,75	13,33	67,38	30	2,31	0,90	15,99	80,86
Сыр	№ 5/13	5	1,32	1,33	0,00	17,53	10	2,63	2,66	0,00	35,06
ИТОГО:		350	11,66	9,98	49,03	329,11	400	14,57	12,57	57,27	396,77
10.00 Второй завтрак											
Сок		100	0,50	0,10	10,30	43,24					
Напиток витаминный	№ 16/10						100	0,00	0,00	9,70	37,00
ИТОГО:		100	0,50	0,10	10,30	43,24	100	0,00	0,00	9,70	37,00
Обед											
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	№ 14/1	30	0,26	1,99	1,28	23,30	50	0,43	3,32	2,14	38,84
Суп гороховый со сметаной	№ 38/2	150	5,55	2,85	18,00	127,50	180	6,66	3,42	21,6	153
Запеканка картофельная, фаршированная отварной рыбой	№ 36/8	150	11,24	5,68	18,67	169,43	180	13,49	6,81	22,40	203,32
Соус сметанный	№ 6/11	20	0,60	3,40	2,60	44,00	30	0,90	5,10	3,90	66,00
Компот из свежих яблок	№ 19/10	150	0,07	0,06	9,99	38,73	180	0,08	0,07	11,99	46,47
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,13	9,38	44,96	30	1,98	0,20	14,07	67,44
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	12,51	58,01	38	2,51	0,46	15,85	73,48
ИТОГО:		550	21,02	14,47	72,44	505,93	688	26,05	19,38	91,95	648,55
Полдник											
Печенье		40	0,80	1,05	7,93	42,77	60	1,20	1,57	11,90	64,15
Яблоко		95	0,38	0,38	11,02	46,25					
Апельсин							100	0,90	0,20	10,30	44,48
Чай с лимоном	№ 11/10	150	0,15	0,00	10,43	41,25	200	0,20	0,00	13,90	55,00
ИТОГО:		285	1,33	1,43	29,38	130,26	360	2,30	1,77	36,10	163,63

ДЕНЬ № 11	ТК	с 1,5 - 3 л.					с 3 - 7 л.				
		выход	Б	Ж	У	К/кал	выход	Б	Ж	У	К/кал
3-я неделя											
Завтрак											
Каша молочная ассорти (ячневая, геркулес) на сгущенном молоке	№ 35/4	150	3,89	3,38	29,15	158,26	180	4,67	4,06	34,98	189,91
Чай	№ 10/10	170	0,00	0,00	5,44	20,40	180	0,00	0,00	5,76	21,60
Батон		25	1,93	0,75	13,33	67,38	30	2,31	0,90	15,99	80,86
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,05	10	0,08	7,25	0,13	66,10
ИТОГО:		350	5,86	7,76	47,98	279,09	400	7,06	12,21	56,86	358,47
10.00 Второй завтрак											
Сок		100	0,50	0,10	10,30	43,24					
Напиток витаминный	№ 16/10						100	0,00	0,00	9,70	37,00
ИТОГО:		100	0,50	0,10	10,30	43,24	100	0,00	0,00	9,70	37,00
Обед											
Салат из отварной свеклы в молочном соусе	№ 37/1	30	0,81	2,05	7,02	47,74	50	1,35	3,41	11,70	79,56
Суп из овощей со сметаной	№ 14/2	150	1,62	1,32	11,28	61,33	180	1,94	1,58	13,54	73,59
Каша перловая рассыпчатая с овощами и отварным мясом	№ 63/8	160	11,19	13,00	21,21	242,95	180	12,59	14,62	23,86	273,32
Компот из сухофруктов	№ 6/10	150	0,00	0,00	8,10	31,50	180	0,00	0,00	9,72	37,80
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,13	9,38	44,96	30	1,98	0,20	14,07	67,44
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	12,51	58,01	38	2,51	0,46	15,85	73,48
ИТОГО:		540	16,92	16,85	69,51	486,48	658	20,37	20,27	88,74	605,19
Полдник											
Ватрушка со сметаной	№ 6/12	60	4,84	6,45	27,59	187,21	80	6,45	8,60	36,78	249,61
Яблоко		95	0,38	0,38	11,02	46,25	100	0,40	0,40	11,60	48,68
Молоко кипяченое	№ 29/10	150	4,54	4,69	7,13	88,00	180	5,45	5,63	8,55	105,60
ИТОГО:		305	9,76	11,52	45,73	321,45	360	12,30	14,63	56,93	403,89

ДЕНЬ № 12	ТК	с 1,5 - 3 л.					с 3 - 7 л.				
		выход	Б	Ж	У	К/кал	выход	Б	Ж	У	К/кал
3-я неделя											
Завтрак											
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	№ 11/4	150	5,51	4,78	23,91	158,88	180	6,61	5,73	28,69	190,66
Какао с молоком	№ 14/10	170	3,57	3,57	10,54	86,70	180	3,78	3,78	11,16	91,80
Батон		25	1,93	0,75	13,33	67,38	30	2,31	0,90	15,99	80,86
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,05	10	0,08	7,25	0,13	66,10
ИТОГО:		350	11,04	12,72	47,84	346,02	400	12,78	17,66	55,97	429,42
10.00 Второй завтрак											
Сок		100	0,50	0,10	10,30	43,24	100	0,50	0,10	10,30	43,24
ИТОГО:		100	0,50	0,10	10,30	43,24	100	0,50	0,10	10,30	43,24
Обед											
Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	№ 31/1	30	0,58	2,54	4,25	41,30	50	0,97	4,23	7,08	68,84
Суп картофельный с рыбой	№ 19/2	150	5,24	3,05	11,30	92,82	180	6,29	3,66	13,56	111,38
Запеканка капустная с мясом	№ 39/8	150	17,12	13,26	12,34	233,05	180	20,54	15,91	14,81	279,66
Соус молочный (для подачи к блюду)	№ 1/11	20	0,79	1,79	2,71	29,90	30	1,19	2,68	4,06	44,85
Компот из сухофруктов и шиповника	№ 7/10	150	0,15	0,00	9,45	39,00	180	0,18	0,00	11,34	46,80
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,13	9,38	44,96	30	1,98	0,20	14,07	67,44
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	12,51	58,01	38	2,51	0,46	15,85	73,48
ИТОГО:		550	27,19	21,13	61,94	539,04	688	33,66	27,14	80,77	692,45
Полдник											
Запеканка из творога	№ 9/5	70	13,07	8,24	9,95	167,19	80	14,94	9,42	11,37	191,07
Повидло		20	0,08	0,00	13,00	50,40	30	0,12	0,00	19,50	75,60
Чай	№ 10/10	150	0,07	0,02	4,80	18,68	180	0,08	0,02	5,76	22,41
ИТОГО:		240	13,22	8,26	27,75	236,26	290	15,14	9,44	36,63	289,08

ДЕНЬ № 13	ТК	с 1,5 - 3 л.					с 3 - 7 л.				
		выход	Б	Ж	У	К/кал	выход	Б	Ж	У	К/кал
3-я неделя											
Завтрак											
Лапша молочная	№ 42/4	150	4,65	4,35	18,45	132,00	180	5,58	5,22	22,14	158,40
Кофейный напиток с молоком	№ 13/10	170	3,40	3,40	11,05	86,70	180	3,60	3,60	11,70	91,80
Батон		25	1,93	0,75	13,33	67,38	30	2,31	0,90	15,99	80,86
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,05	10	0,08	7,25	0,13	66,10
ИТОГО:		350	10,02	12,13	42,89	319,13	400	11,57	16,97	49,96	397,16
10.00 Второй завтрак											
Кисло-молочный напиток		100	0,50	0,10	10,30	43,24	100	0,50	0,10	10,30	43,24
ИТОГО:		100	0,50	0,10	10,30	43,24	100	0,50	0,10	10,30	43,24
Обед											
Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	№ 46/1	30	0,32	2,01	1,61	25,10	50	0,53	3,35	2,68	41,84
Борщ со сметаной	№ 2/2	150	2,03	2,48	13,27	80,73	180	2,44	2,98	15,92	96,87
Жаркое по-домашнему с отварным мясом	№ 53/8	160	10,30	9,64	19,18	202,73	180	11,59	10,84	21,58	228,07
Кисель плодово-ягодный	№ 17/10	150	0,00	0,00	16,65	63,00	180	0,00	0,00	19,98	75,60
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,13	9,38	44,96	30	1,98	0,20	14,07	67,44
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	12,51	58,01	38	2,51	0,46	15,85	73,48
ИТОГО:		540	15,96	14,63	72,60	474,53	658	19,05	17,83	90,08	583,30
Полдник											
Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	№ 26/12	60	6,38	5,18	25,65	177,00	80	8,50	6,90	34,20	236,00
Банан		95	1,00	0,33	13,97	63,84	100	1,05	0,35	14,70	67,20
Чай с лимоном	№ 11/10	150	0,15	0,00	4,80	21,00	180	0,18	0,00	5,76	25,20
ИТОГО:		305	7,52	5,51	44,42	261,84	360	9,73	7,25	54,66	328,40

ДЕНЬ № 14	ТК	с 1,5 - 3 л.					с 3 - 7 л.				
		выход	Б	Ж	У	К/кал	выход	Б	Ж	У	К/кал
3-я неделя											
Завтрак											
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	№ 17/4	150	4,65	4,35	24,75	156,00	180	5,58	5,22	29,70	187,20
Какао с молоком	№ 14/10	170	3,57	3,57	10,54	86,70	180	3,78	3,78	11,16	91,80
Батон		25	1,93	0,75	13,33	67,38	30	2,31	0,90	15,99	80,86
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,05	10	0,08	7,25	0,13	66,10
ИТОГО:		350	10,19	12,30	48,68	343,13	400	11,75	17,15	56,98	425,96
10.00 Второй завтрак											
Сок		100	0,50	0,10	10,30	43,24					
Напиток витаминный	№ 16/10						100	0,00	0,00	9,70	37,00
ИТОГО:		100	0,50	0,10	10,30	43,24	100	0,00	0,00	9,70	37,00
Обед											
Салат из свежих помидоров с растительным маслом	№ 15/1	30	0,35	2,02	1,81	26,32	50	0,59	3,37	3,01	43,87
Суп пюре-гороховый	№ 29/2	150	7,73	3,43	23,33	148,00	180	9,28	4,12	27,99	177,60
Гренки	№ 34/2	10	1,72	0,20	10,20	50,60	20	3,44	0,40	20,40	101,20
Рыба отварная под омлетом	№ 24/7	60	19,63	10,37	3,00	183,43	70	22,90	12,10	3,50	214,00
Картофельное пюре	№ 3/3	110	2,86	3,52	17,60	118,80	130	3,38	4,16	20,80	140,40
Компот из свежих яблок	№ 19/10	150	0,07	0,06	9,99	38,73	180	0,08	0,07	11,99	46,47
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,13	9,38	44,96	30	1,98	0,20	14,07	67,44
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	12,51	58,01	38	2,51	0,46	15,85	73,48
ИТОГО:		560	35,66	20,10	87,82	668,85	698	44,16	24,88	117,61	864,46
Полдник											
Запеканка из творога с морковью	№ 13/5	70	8,32	5,37	10,93	124,22	80	9,51	6,14	12,49	141,96
Молоко сгущенное		20	1,33	1,47	10,13	57,33	30	2,00	2,20	15,20	86,00
Чай с лимоном	№ 11/10	150	0,15	0,00	4,80	21,00	180	0,18	0,00	5,76	25,20
ИТОГО:		240	9,80	6,84	25,86	202,55	290	11,69	8,34	33,45	253,16

ДЕНЬ № 15	ТК	с 1,5 - 3 л.					с 3 - 7 л.				
		выход	Б	Ж	У	К/кал	выход	Б	Ж	У	К/кал
3-я неделя											
Завтрак											
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	№ 15/4	150	5,55	4,35	23,55	151,50	180	6,66	5,22	28,26	181,80
Кофейный напиток с молоком	№ 13/10	170	3,40	3,40	11,05	86,70	180	3,60	3,60	11,70	91,80
Батон		25	1,93	0,75	13,33	67,38	30	2,31	0,90	15,99	80,86
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,05	10	0,08	7,25	0,13	66,10
ИТОГО:		350	10,92	12,13	47,99	338,63	400	12,65	16,97	56,08	420,56
10.00 Второй завтрак											
Кисло-молочный напиток		100	2,50	3,20	11,00	80,50	100	2,50	3,20	11,00	80,50
ИТОГО:		100	2,50	3,20	11,00	80,50	100	2,50	3,20	11,00	80,50
Обед											
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	№ 14/1	30	0,26	1,99	1,28	23,30	50	0,43	3,32	2,14	38,84
Щи по-грузински	№ 43/2	150	6,73	6,46	4,08	99,46	180	8,07	7,75	4,90	119,35
Гарнир овощной с отварной курой	№ 11/9	160	9,11	8,84	13,67	167,25	180	10,25	9,94	15,38	188,16
Компот из сухофруктов	№ 6/10	150	0,00	0,00	8,10	31,50	180	0,00	0,00	9,72	37,80
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,13	9,38	44,96	30	1,98	0,20	14,07	67,44
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	12,51	58,01	38	2,51	0,46	15,85	73,48
ИТОГО:		540	19,40	17,78	49,03	424,49	658	23,24	21,67	62,06	525,07
Полдник											
Пряник		40	2,00	2,33	24,00	120,00	60	3,00	3,50	36,00	180,00
Яблоко		95	0,38	0,38	11,02	46,25					
Апельсин							100	0,90	0,20	10,30	44,48
Чай с лимоном	№ 11/10	150	0,15	0,00	4,80	21,00	180	0,18	0,00	5,76	25,20
ИТОГО:		285	2,53	2,71	39,82	187,25	340	4,08	3,70	52,06	249,68

ДЕНЬ № 16	ТК	с 1,5 - 3 л.					с 3 - 7 л.				
		выход	Б	Ж	У	К/кал	выход	Б	Ж	У	К/кал
4-я неделя											
Завтрак											
Каша манная на сгущенном молоке	№ 22/4	150	3,72	2,84	29,88	157,08	180	4,46	3,41	35,85	188,49
Чай	№ 10/10	170	0,00	0,00	5,44	20,40	180	0,00	0,00	5,76	21,60
Батон		25	1,93	0,75	13,33	67,38	30	2,31	0,90	15,99	80,86
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,05	10	0,08	7,25	0,13	66,10
ИТОГО:		350	5,68	7,22	48,71	277,91	400	6,85	11,56	57,73	357,05
10.00 Второй завтрак											
Сок		100	0,50	0,10	10,30	43,24					
Напиток витаминный	№ 16/10						100	0,00	0,00	9,70	37,00
ИТОГО:		100	0,50	0,10	10,30	43,24	100	0,00	0,00	9,70	37,00
Обед											
Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	№ 25/1	30	0,38	1,98	6,71	43,94	50	0,64	3,30	11,19	73,24
Суп крестьянский с крупой со сметаной	№ 31/2	150	1,86	2,56	11,92	76,58	180	2,23	3,07	14,30	91,90
Запеканка рисовая с печенью	№ 65/8	160	12,94	6,12	19,64	184,98	180	14,56	6,89	22,09	208,10
Соус сметанный	№ 6/11	20	0,60	3,40	2,60	44,00	30	0,90	5,10	3,90	66,00
Компот из сухофруктов	№ 6/10	150	0,00	0,00	8,10	31,50	180	0,00	0,00	9,72	37,80
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,13	9,38	44,96	30	1,98	0,20	14,07	67,44
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	12,51	58,01	38	2,51	0,46	15,85	73,48
ИТОГО:		560	19,09	14,56	70,86	483,98	688	22,82	19,02	91,12	617,96
Полдник											
Коржик молочный	№ 33/12	60	5,24	11,17	43,43	291,28	80	6,98	14,89	57,91	388,37
Яблоко		95	0,38	0,38	11,02	46,25	100	0,40	0,40	11,60	48,68
Молоко кипяченое	№ 29/10	150	4,54	4,69	7,13	88,00	180	5,45	5,63	8,55	105,60
ИТОГО:		305	10,16	16,24	61,58	425,52	360	12,83	20,92	78,06	542,65

ДЕНЬ № 17	ТК	с 1,5 - 3 л.					с 3 - 7 л.				
		выход	Б	Ж	У	К/кал	выход	Б	Ж	У	К/кал
4-я неделя											
Завтрак											
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	№ 2/4	150	6,63	5,49	28,30	182,86	180	7,96	6,59	33,96	219,43
Кофейный напиток с молоком	№ 13/10	170	3,40	3,40	11,05	86,70	180	3,60	3,60	11,70	91,80
Батон		25	1,93	0,75	13,33	67,38	30	2,31	0,90	15,99	80,86
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,05	10	0,08	7,25	0,13	66,10
ИТОГО:		350	12,00	13,27	52,74	369,99	400	13,95	18,34	61,78	458,19
10.00 Второй завтрак											
Кисло-молочный напиток		100	0,50	0,10	10,30	43,24	100	0,50	0,10	10,30	43,24
ИТОГО:		100	0,50	0,10	10,30	43,24	100	0,50	0,10	10,30	959,62
Обед											
Салат из отварного картофеля, моркови и лука с растительным маслом	№ 28/1	30	0,67	2,53	4,70	42,82	50	1,11	4,22	7,83	71,37
Борщ красный с отварным яйцом	№ 44/2	150	2,79	3,38	12,18	88,27	180	3,35	4,06	14,62	105,92
Котлета рыбная с морковью	№ 25/7	60	10,46	5,36	7,51	118,29	70	12,20	6,25	8,76	138,01
Картофельное пюре	№ 3/3	110	2,86	3,52	17,60	118,80	130	3,38	4,16	20,80	140,40
Компот из сухофруктов	№ 6/10	150	0,00	0,00	8,10	31,50	180	0,00	0,00	9,72	37,80
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,13	9,38	44,96	30	1,98	0,20	14,07	67,44
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	12,51	58,01	38	2,51	0,46	15,85	73,48
ИТОГО:		550	20,08	15,29	71,98	502,65	678	24,53	19,35	91,65	634,42
Полдник											
Омлет запеченный	№ 2/6	80	6,62	6,78	1,70	94,01	100	8,27	8,47	2,12	117,51
Хлеб пшеничный		10	0,66	0,07	4,69	22,48	20	1,32	0,13	9,38	44,96
Чай	№ 10/10	150	0,07	0,02	4,80	18,68	180	0,08	0,02	5,76	22,41
ИТОГО:		240	7,34	6,86	11,19	135,16	300	9,67	8,62	17,26	184,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,92	35,51	146,21	1051,05		48,65	46,41	180,99	2237,11

ДЕНЬ № 18		ТК	с 1,5 - 3 л.					с 3 - 7 л.				
4-я неделя			выход	Б	Ж	У	К/кал	выход	Б	Ж	У	К/кал
Завтрак												
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	№ 19/4	150	5,18	4,38	24,23	152,44	180	6,21	5,25	29,07	182,93	
Какао с молоком	№ 14/10	170	3,57	3,57	10,54	86,70	180	3,78	3,78	11,16	91,80	
Батон		25	1,93	0,75	13,33	67,38	30	2,31	0,90	15,99	80,86	
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,05	10	0,08	7,25	0,13	66,10	
ИТОГО:		350	10,71	12,32	48,16	339,58	400	12,38	17,18	56,35	421,69	
10.00 Второй завтрак												
Сок		100	0,50	0,10	10,30	43,24						
Напиток витаминный	№ 16/10						100	0,00	0,00	9,70	37,00	
ИТОГО:		100	0,50	0,10	10,30	43,24	100	0,00	0,00	9,70	37,00	
Обед												
Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	№ 46/1	30	0,32	2,01	1,61	25,10	50	0,53	3,35	2,68	41,84	
Суп фасолевый со сметаной	№ 32/2	150	2,54	2,55	14,29	88,83	180	3,05	3,06	17,15	106,59	
Капуста тушеная с отварным мясом	№ 56/8	160	10,08	8,92	10,28	157,21	180	11,34	10,04	11,56	176,86	
Компот из сухофруктов и шиповника	№ 7/10	150	0,15	0,00	9,45	39,00	180	0,18	0,00	11,34	46,80	
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,13	9,38	44,96	30	1,98	0,20	14,07	67,44	
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	12,51	58,01	38	2,51	0,46	15,85	73,48	
ИТОГО:		540	16,39	13,98	57,52	413,11	658	19,59	17,11	72,65	513,01	
Полдник												
Ватрушка с творогом	№ 5/12	60	8,52	5,84	36,89	231,92	80	11,36	7,79	49,18	309,23	
Банан		95	1,00	0,33	13,97	63,84	100	1,05	0,35	14,70	67,20	
Чай с лимоном	№ 11/10	150	0,15	0,00	4,80	21,00	180	0,18	0,00	5,76	25,20	
ИТОГО:		305	9,67	6,18	55,65	316,76	360	12,59	8,14	69,64	401,63	

ДЕНЬ № 19	ТК	с 1,5 - 3 л.					с 3 - 7 л.				
		выход	Б	Ж	У	К/кал	выход	Б	Ж	У	К/кал
4-я неделя											
Завтрак											
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	№ 14/4	150	5,19	4,38	24,54	154,75	180	6,23	5,26	29,45	185,70
Кофейный напиток с молоком	№ 13/10	170	3,40	3,40	11,05	86,70	180	3,60	3,60	11,70	91,80
Батон		25	1,93	0,75	13,33	67,38	30	2,31	0,90	15,99	80,86
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,05	10	0,08	7,25	0,13	66,10
ИТОГО:		350	10,56	12,16	48,98	341,88	400	12,22	17,01	57,27	424,46
10.00 Второй завтрак											
Сок		100	0,50	0,10	10,30	43,24					
Напиток витаминный	№ 16/10						100	0,00	0,00	9,70	37,00
ИТОГО:		100	0,50	0,10	10,30	43,24	100	0,00	0,00	9,70	37,00
Обед											
Салат из свежих помидоров с растительным маслом	№ 15/1	30	0,35	2,02	1,81	26,32	50	0,59	3,37	3,01	43,87
Щи из свежей капусты со сметаной	№ 6/2	150	1,69	2,46	10,83	70,18	180	2,03	2,95	12,99	84,21
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	№ 36/8	150	12,25	12,58	16,25	231,67	180	14,70	15,10	19,50	278,00
Соус сметанный	№ 6/11	20	0,60	3,40	2,60	44,00	30	0,90	5,10	3,90	66,00
Кисель плодово-ягодный	№ 17/10	150	0,00	0,00	16,65	63,00	180	0,00	0,00	19,98	75,60
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,13	9,38	44,96	30	1,98	0,20	14,07	67,44
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	12,51	58,01	38	2,51	0,46	15,85	73,48
ИТОГО:		550	18,20	20,96	70,02	538,13	688	22,71	27,18	89,30	688,60
Полдник											
Запеканка из творога с рисом	№ 14/5	70	7,65	4,53	12,97	123,32	80	8,74	5,18	14,82	140,94
Молоко сгущенное		20	1,35	1,49	10,10	57,50	30	2,03	2,24	15,15	86,25
Чай с лимоном	№ 11/10	150	0,15	0,00	4,80	21,00	180	0,18	0,00	5,76	25,20
ИТОГО:		240	9,15	6,03	27,87	201,82	290	10,95	7,42	35,73	252,39

ДЕНЬ № 20	ТК	с 1,5 - 3 л.					с 3 - 7 л.				
		выход	Б	Ж	У	К/кал	выход	Б	Ж	У	К/кал
4-я неделя											
Завтрак											
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	№ 16/4	150	5,03	4,55	24,59	157,90	180	6,04	5,46	29,51	189,48
Кофейный напиток с молоком	№ 13/10	170	3,39	3,35	11,12	86,29	180	3,59	3,55	11,77	91,37
Батон		25	1,93	0,75	13,33	67,38	30	2,31	0,90	15,99	80,86
Масло сливочное		5	0,04	3,63	0,07	33,05	10	0,08	7,25	0,13	66,10
ИТОГО:		350	10,39	12,28	49,10	344,63	400	12,02	17,16	57,40	427,81
10.00 Второй завтрак											
Сок		100	0,50	0,10	10,30	43,24	100	0,50	0,10	10,30	43,24
ИТОГО:		100	0,50	0,10	10,30	43,24	100	0,50	0,10	10,30	43,24
Обед											
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	№ 14/1	30	0,26	1,99	1,28	23,30	50	0,43	3,32	2,14	38,84
Суп-лапша со сметаной	№ 20/2	150	1,88	2,42	13,39	81,97	180	2,26	2,90	16,07	98,36
Рагу из овощей с отварной курой	№ 15/9	160	9,23	9,36	14,76	176,26	180	10,38	10,53	16,60	198,29
Компот из сухофруктов	№ 6/10	150	0,00	0,00	8,10	31,50	180	0,00	0,00	9,72	37,80
Хлеб пшеничный		20	1,32	0,13	9,38	44,96	30	1,98	0,20	14,07	67,44
Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	12,51	58,01	38	2,51	0,46	15,85	73,48
ИТОГО:		540	14,67	14,27	59,42	416,00	658	17,56	17,41	74,45	514,21
Полдник											
Баранка		40	3,52	3,44	25,04	140,19	60	5,28	5,16	37,56	210,29
Яблоко		95	0,38	0,38	11,02	46,25					
Апельсин							100	0,90	0,20	10,30	44,48
Чай с лимоном	№ 11/10	150	0,15	0,00	4,80	21,00	180	0,18	0,00	5,76	25,20
ИТОГО:		285	4,05	3,82	40,86	207,44	340	6,36	5,36	53,62	279,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			29,61	30,46	159,68	1011,31		36,44	40,03	195,77	1265,23

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512579

Владелец Никишина Елена Юрьевна

Действителен с 07.06.2023 по 06.06.2024