

Утверждает Никишина Е.Ю
Заведующий МАДОУ № 50 «Лесная сказка»
Приказ № 10-ОД от 10.01.2023г



Примерное двадцатидневное меню для детских дошкольных учреждений

Осенне-зимний период

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

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

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

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
1-я неделя											
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
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 моркови с растительным маслом	№ 10/1	30	0,34	1,99	3,93	33,28	50	0,57	3,31	6,55	55,46
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	19,99	16,07	66,65	498,15	678	24,27	19,96	85,08	624,48
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
I-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 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
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	26,65	24,31	62,49	584,85	658	31,96	29,71	79,50	723,96
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 б/к капусты с луком и растительным маслом	№ 6/1	30	0,36	1,60	2,24	25,20	50	0,60	2,67	3,73	42,00
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	21,03	14,98	73,40	516,37	678	25,52	18,52	92,26	642,47
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	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 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 б/к капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	№ 9/1	30	0,36	2,01	3,18	33,00	50	0,60	3,35	5,30	55,00
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	23,79	17,57	70,18	535,07	678	28,68	21,72	88,88	667,25
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 моркови с изюмом и растительным маслом	№ 12/1	30	0,36	1,98	8,34	52,80	50	0,60	3,30	13,90	88,00
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	10,27	65,37	396,05	658	13,07	12,92	85,46	509,92
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 б/к капусты со свеклой, морковью и растительным маслом	№ 53/1	30	0,47	1,99	3,48	32,03	50	0,78	3,31	5,80	53,39
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	21,23	14,47	74,63	514,66	688	26,40	19,37	95,61	663,10
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/ккал	выход	Б	Ж	У	К/ккал
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 моркови с яблоками и растительным маслом	№ 11/1	30	0,29	2,01	3,71	32,62	50	0,48	3,35	6,18	54,37
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	15,93	14,63	74,70	482,05	658	19,00	17,83	93,58	595,83
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 б/к капусты с морковью и растительным маслом	№ 5/1	30	0,48	1,99	3,53	32,44	50	0,80	3,31	5,89	54,06
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	35,79	20,07	89,54	674,96	698	44,37	24,82	120,49	874,65
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
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 моркови с яблоками, курагой и растительным маслом	№ 43/1	30	0,46	2,00	8,99	52,49	50	0,76	3,34	14,99	87,49
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	19,59	17,79	56,74	453,68	658	23,57	21,69	74,91	573,72
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 печеню	№ 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
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,42	38,12	191,44	1230,65		42,50	51,50	236,61	1554,66

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 б/к капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	№ 9/1	30	0,35	2,00	3,70	32,95	50	0,59	3,34	6,17	54,91
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	19,76	14,76	70,99	492,78	678	24,01	18,47	89,99	617,96
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:			39,61	34,99	145,21	1041,17		48,13	45,53	179,33	2220,65

ДЕНЬ № 18	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 (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 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
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	16,74	14,50	60,61	430,83	658	20,17	17,98	77,80	542,54
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 моркови с яблоками и изюмом с растительным маслом	№ 42/1	30	0,41	2,00	8,85	52,28	50	0,69	3,33	14,75	87,13
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	18,26	20,94	77,07	564,09	688	22,81	27,14	101,04	731,86
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 б/к капусты с морковью и растительным маслом	№ 5/1	30	0,48	1,99	3,53	32,44	50	0,80	3,31	5,89	54,06
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	14,89	14,26	61,67	425,13	658	17,93	17,40	78,20	529,43
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:			29,83	30,46	161,93	1020,44		36,81	40,02	199,52	1280,45

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512579

Владелец Никишина Елена Юрьевна

Действителен с 07.06.2023 по 06.06.2024