

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий М.С. Семенов
 (должность)
 (ФИО)
 (дата)

М.П. М.С. Семенов
 М.П. Семенов

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
 я 1,5-3 года
 категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	140	2,46	10,44	16,86	124,1	120
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		323	7,1	18,49	45,89	275,14	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД							
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	30	0,32	0,05	2,56	11,97	59
	Суп картофельный с клецками	180	8,86	7,49	24,19	145,8	108
	Птица или кролик отварные (с соусом)	60	6,00	10,52	1,59	78	288
	Каша рассыпчатая гречневая	110	2,42	3,68	16,94	77	171
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,87	37,6	349
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		567	20,12	22,13	55,99	436,13	
ПОЛДНИК							
	Печенье	30	0,60	3,00	31,47	147	H
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	0,60	3,00	34,38	158,87	
УЖИН							
	Омлет с сыром	150	15,24	21,28	2,55	263,33	211
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ИТОГО ЗА УЖИН		337	17,81	21,67	10,05	375,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1517	46,04	65,37	159,41	1315,33	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром)	150	5,58	6,14	22,54	167,87	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		328	9,25	10,01	47,89	303,92	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	30	0,86	2,47	3,31	38,83	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7,33	6,44	11,65	131,4	88
	Тефтели 2-й вариант в соусе сметанном	50	5,72	7,18	6,74	114,8	279
	Картофель и овощи тушеные	110	2,92	1,72	31,99	45,9	142
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		557	19,57	18,46	68,41	475,79	
ПОЛДНИК							
	Запеканка манная (с молоком сгущенным)	40	1,20	2,21	11,13	92	186
	Йогурт 1,5% жирности	160	6,56	2,40	9,44	91,2	H
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	7,76	4,61	20,57	183,2	
УЖИН							
	Рис припущенный	100	1,80	2,40	18,56	123,06	305
	Овощи, припущенные с маслом	50	0,80	1,16	5,20	44,88	316
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ИТОГО ЗА УЖИН		287	5,49	4,03	37,70	323,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1472	42,47	37,51	184,37	1333,61	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1472	42,47	37,51	184,37	1333,61	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	150	3,00	4,59	24,21	226,42	175
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36	3
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	5,23	6,59	39,10	288,52	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0,46	1,87	2,68	27,01	39
	Рассольник ленинградский	150	5,07	4,89	23,46	120,81	96
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	60	14,36	4,04	5,56	115,04	234
	Капуста тушеная	110	2,24	1,49	7,18	52,38	139
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	150	1,44	0,09	23,13	98,49	348
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		537	26,05	12,77	62,85	499,49	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	50	0,50	1,12	43,87	150	406
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	5,72	5,62	52,51	246,3	
УЖИН	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	140	14,85	14,59	12,80	210,78	223
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ИТОГО ЗА УЖИН		337	17,33	14,98	16,55	308,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1524	54,74	40,04	184,11	1412,72	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром или вареньем)	150	3,00	3,00	50,29	180,25	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	7,27	9,24	71,30	337,85	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	-96	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,49	1,24	2,19	21,87	53
	Борщ с капустой и картофелем	180/5	1,80	3,60	38,59	243	82
	Гуляш из отварной говядины	60	7,21	7,55	1,91	104,61	246
	Каша рассыпчатая перловая	110	2,20	1,17	31,56	104,33	171
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		577	14,18	13,95	78,00	571,44	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	50	3,86	5,28	28,38	178,18	425
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	160	4,64	4,00	6,72	70,4	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,50	9,28	35,10	248,58	
УЖИН	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	2,30	12,55	15,77	128,51	121
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ИТОГО ЗА УЖИН		337	4,87	12,94	23,27	240,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1577	36,32	45,91	228,67	1494,24	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1577	36,32	45,91	228,67	1494,24	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	143,65	210
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36	3
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	13,89	21,33	33,60	256,45	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант)	30	1,65	1,89	5,45	35,55	49
	Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной	150	4,50	6,00	18,00	82,03	101
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	9,28	3,79	9,55	78,05	229
	Пюре картофельное/ Картофель отварной	110	2,20	2,09	27,14	81,55	312
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,00	2,00	14,00	50	116
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		539	19,95	16,24	88,48	429,96	
ПОЛДНИК	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	95,53	10.10.1.1
	Чай с лимоном	180	0,41	0,00	8,23	72	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		205	0,96	0,70	36,00	167,53	
УЖИН	Макароны отварные с овощами	110	1,10	2,02	38,50	198	205
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ИТОГО ЗА УЖИН		307	3,58	2,41	42,25	295,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1481	38,79	40,76	213,43	1219,57	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеница	150	1,50	3,00	51,90	194,78	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		323	3,03	6,36	68,10	295,12	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат из моркови с курагой	30	0,51	0,42	4,95	25,59	63
	Суп из овощей	180	13,16	12,29	22,19	216,86	99
	Плов из птицы или кролика	110	8,66	9,75	13,21	142,11	291
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,87	37,6	349
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		507	24,85	22,85	51,06	507,92	
ПОЛДНИК	Печенье	30	0,60	3,00	31,47	147	H
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	0,60	3,00	34,38	158,87	
УЖИН	Суп молочный с крупой гречневой	150	3,07	6,17	38,18	195,71	121
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ИТОГО ЗА УЖИН		337	5,81	6,82	52,90	340,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1457	34,70	39,11	219,54	1372,48	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1457	34,70	39,11	219,54	1372,48	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	140	14,85	14,59	12,80	210,78	223
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		318	18,52	18,46	38,15	346,83	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,80	2,48	27,84	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,58	7,71	16,77	100,01	103
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом) из говядины	60	6,80	7,19	4,54	108,73	268
	Рагу из овощей	120	2,41	4,67	25,02	156	143
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		547	13,95	22,02	63,53	537,44	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	50	0,50	1,12	43,87	100	406
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	160	1,60	4,00	6,72	113,6	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	2,10	5,12	50,59	213,6	
УЖИН	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	143,65	210
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	3,74	2,45	20,25	133,01	10
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ИТОГО ЗА УЖИН		407	17,60	20,36	38,44	445,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1582	52,57	66,36	200,51	1590,65	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная Геркулес (с маслом и сахаром)	150	2,00	4,01	34,99	120	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	6,27	10,25	56,00	277,6	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	30	0,39	0,98	1,88	17,88	45
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	2,71	1,90	13,52	52,27	102
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	9,28	3,79	9,55	78,05	229
	Макаронные изделия отварные с маслом	85	3,09	3,28	17,25	102,41	203
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	150	1,44	0,09	23,13	98,49	348
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,00	2,00	14,00	50	116
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		514	18,97	12,25	79,79	442,78	
ПОЛДНИК	Ватрушки (из дрожжевого теста) с повидлом	50	1,00	1,41	25,57	115,01	410
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	6,22	5,91	34,21	211,31	
УЖИН	Картофель, запеченый брусочками, дольками, кубиками или ломтиками	110	1,10	9,97	33,15	220	147
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	H
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	H
ИТОГО ЗА УЖИН		307	3,58	10,36	36,90	317,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1504	35,45	38,85	220,00	1319,32	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1504	35,45	38,85	220,00	1319,32
День 9 (четверг)						
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	143,65 210
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36 3
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8 382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	13,89	21,33	33,60	256,45
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96 338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96
ОБЕД	Салат овощной с яблоками	30	0,34	3,00	2,15	37,53 56
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	3,60	5,40	37,15	270 84
	Жаркое по-домашнему	130	6,01	7,72	25,71	199,07 259
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87 359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08 Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68 Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		537	12,43	16,51	68,76	604,23
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,09	5,22	33,93	105,58 424
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	160	4,64	4,00	6,72	70,4 386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,73	9,22	40,65	175,98
УЖИН	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	130	23,10	18,66	13,34	313,64 219
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1 376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08 Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68 Н
ИТОГО ЗА УЖИН		317	25,67	19,05	20,84	425,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1494	61,22	66,61	184,85	1558,16
День 10 (пятница)						
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	150	1,50	1,80	51,52	139,8 174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	28	0,38	0,28	12,80	56,04 2
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01 379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		328	5,17	5,67	76,87	275,85
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70 389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	30	0,52	1,85	2,77	29,85 42
	Суп "Шахтерский"	150	4,50	4,35	18,87	156,85 101
	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	60	6,57	3,45	5,29	78,17 235
	Капуста тушеная	110	2,24	1,49	7,18	52,38 139
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1 342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08 Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68 Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		537	16,57	11,79	48,83	462,11
ПОЛДНИК	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	95,53 10.10.1.1
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3 385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		205	5,77	5,20	36,41	191,83
УЖИН	Макароны отварные с сыром	110	4,55	4,65	21,52	146,26 204
	Чай с лимоном	180	0,41	0,00	8,23	72 377
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08 Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68 Н
ИТОГО ЗА УЖИН		327	7,44	5,04	30,59	304,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1497	35,36	27,78	205,80	1303,81
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15105	437,66	468,30	2000,69	13919,89
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1510,5	43,76	46,83	200,07	1392

СОГЛАСОВАНО

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
 я 3-7 лет
 категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	175	6,83	13,06	21,07	230,12	120
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36	96	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,40	22,57	55,79	406,82	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД							
	Салат из моркови с яблоками или черносливом	50	0,53	0,09	4,26	19,95	59
	Суп картофельный с клецками	180	8,86	7,49	24,19	145,8	108
	Птица или кролик отварные (с соусом)	70	7,00	12,28	1,86	91	288
	Каша рассыпчатая гречневая	130	2,86	4,35	20,02	91	171
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,84	45,13	349
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	22,85	24,75	63,34	513,52	
ПОЛДНИК							
	Печенье	55	1,10	5,50	57,70	269,5	H
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	1,10	5,50	61,34	284,34	
УЖИН							
	Омлет с сыром	170	17,27	24,12	2,89	298,44	211
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА УЖИН		402	20,93	24,66	12,05	450,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1819	57,69	77,56	205,62	1725,08	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром)	190	7,07	7,77	28,56	212,63	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0,41	0,30	13,72	60,04	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,42	12,37	57,35	368,68	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	50	1,43	4,12	5,51	64,71	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7,33	6,44	11,65	131,4	88
	Тефтели 2-й вариант в соусе сметанном	70	8,01	10,05	9,44	160,72	279
	Картофель и овощи тушеные	130	3,45	2,03	37,80	54,25	142
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	24,08	23,49	82,22	602,64	
ПОЛДНИК							
	Запеканка манная (с молоком сгущенным)	70	2,10	3,87	19,47	161	186
	Йогурт 1,5% жирности	180	7,38	2,70	10,62	102,6	H
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,48	6,57	30,09	263,6	
УЖИН							
	Рис припущенный	150	2,70	3,60	27,84	184,59	305
	Овощи, припущенные с маслом	60	0,95	1,39	6,23	53,86	316
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА УЖИН		362	7,61	5,61	48,34	429,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1774	52,99	48,44	227,80	1711,01	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1774	52,99	48,44	227,80	1711,01	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	190	3,80	5,81	30,67	286,8	175
	Бутерброд с сыром	33	3,52	3,30	13,58	59,4	3
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		403	7,43	9,11	52,24	377,52	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	0,76	3,12	4,47	45,02	39
	Рассольник ленинградский	180	6,08	5,87	28,15	144,97	96
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	70	16,75	4,71	6,48	134,22	234
	Капуста тушеная	130	2,65	1,76	8,49	61,91	139
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	180	1,73	0,11	27,76	118,19	348
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	31,52	16,11	76,52	624,95	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	60	0,60	1,34	52,64	180	406
	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	101,65	385
		250	6,11	6,09	61,76	281,65	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	20,16	19,80	17,37	286,06	223
УЖИН	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
	Хлеб ржано-пшеничный	442	23,71	20,34	22,18	421,54	
ИТОГО ЗА УЖИН		1857	69,18	51,73	225,80	1775,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром или вареньем)	195	3,90	3,90	65,38	234,33	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
		400	8,30	10,43	87,21	398,39	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	1,50	0,50	21,00	96	338
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,82	2,06	3,64	36,45	53
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,80	3,60	38,59	243	82
	Гуляш из отварной говядины	70	8,41	8,81	2,23	122,05	246
	Каша рассыпчатая перловая	130	2,60	1,38	37,30	123,3	171
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		682	17,18	16,39	86,57	660,28	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	60	4,63	6,34	34,05	213,81	425
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	190	5,51	4,75	7,98	83,6	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,14	11,09	42,03	297,41	
УЖИН	Суп молочный с крупой (рисовой)	180	6,43	15,07	18,92	274,23	121
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА УЖИН		412	10,09	15,61	28,08	426,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1844	47,21	54,02	264,89	1878,27	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1844	47,21	54,02	264,89	1878,27	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	170	9,69	16,59	6,66	162,81	210
	Бутерброд с сыром	33	3,52	3,30	13,58	59,4	3
	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36	96	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		403	17,21	25,75	44,60	318,21	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант)	50	2,76	3,15	9,09	59,24	49
	Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной	180	5,40	7,20	21,60	98,44	101
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	10,83	4,42	11,14	91,06	229
	Пюре картофельное/ Картофель отварной	130	2,60	2,47	32,07	96,38	312
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Гренка из пшеничного хлеба	25	1,25	2,50	17,50	62,5	116
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		659	24,49	20,31	108,63	533,72	
ПОЛДНИК	Вафли	40	0,88	1,12	44,44	152,84	10.10.1.1
	Чай с лимоном	200	0,46	0,00	9,14	80	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	1,34	1,12	53,58	232,84	
УЖИН	Макароны отварные с овощами	130	1,30	2,39	45,50	234	205
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА УЖИН		382	4,85	2,93	50,31	369,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1784	48,30	50,19	270,22	1524,25	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеница	195	1,95	3,90	67,47	253,21	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	3,63	7,55	85,82	365,23	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат из моркови с курагой	50	0,85	0,69	8,26	42,65	63
	Суп из овощей	200	14,62	13,66	24,66	240,96	99
	Плов из птицы или кролика	150	11,80	13,29	18,02	193,79	291
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,84	45,13	349
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		632	30,87	28,18	63,95	643,17	
ПОЛДНИК	Печенье	55	1,10	5,50	57,70	269,5	H
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	1,10	5,50	61,34	284,34	
УЖИН	Суп молочный с крупой гречневой	180	3,69	7,40	45,81	234,85	121
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА УЖИН		412	7,55	8,25	63,63	426,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1799	43,56	49,56	287,84	1789,15	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1799	43,56	49,56	287,84	1789,15	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	190	20,16	19,80	17,37	286,06	223
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0,41	0,30	13,72	60,04	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	24,51	24,40	46,16	442,11	
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	50	0,70	3,01	4,13	46,4	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	10,30	9,25	20,12	180,07	103
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом) из говядины	70	7,94	8,39	5,30	126,85	268
	Рагу из овощей	130	2,61	5,06	27,11	169	143
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	25,41	26,56	74,48	713,88	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	60	0,60	1,34	52,64	180	406
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	190	1,90	4,75	7,98	134,9	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2,50	6,09	60,62	314,9	
УЖИН	Омлет натуральный	170	9,69	16,59	6,66	162,81	210
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	10,93	3,07	25,32	166,26	10
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА УЖИН		452	27,00	23,08	44,62	533,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1864	79,82	80,53	235,68	2050,96	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная Геркулес (с маслом и сахаром)	200	2,66	5,34	46,66	160	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	7,06	11,87	68,49	324,06	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	0,65	1,62	3,13	29,8	45
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,26	2,29	16,22	62,73	102
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	10,83	4,42	11,14	91,06	229
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39	156,62	203
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	180	1,73	0,11	27,76	118,19	348
	Гренка из пшеничного хлеба	25	1,25	2,50	17,50	62,5	116
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		659	23,79	16,22	102,72	576,08	
ПОЛДНИК	Ватрушки (из дрожжевого теста) с повидлом	60	1,20	1,70	30,68	138,01	410
	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	101,65	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,71	6,45	39,80	239,66	
УЖИН	Картофель, запеченый брусочками, дольками, кубиками или ломтиками	130	1,30	11,78	39,18	260	147
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА УЖИН		382	4,85	12,32	43,99	395,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1796	42,82	46,94	268,10	1605,28	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1796	42,82	46,94	268,10	1605,28	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	170	9,69	16,59	6,66	162,81	210
	Бутерброд с сыром	33	3,52	3,30	13,58	59,4	3
	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36	96	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		403	17,21	25,75	44,60	318,21	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Салат овощной с яблоками	50	0,56	4,99	3,58	62,55	56
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	3,60	5,40	37,15	270	84
	Жаркое по-домашнему	150	6,93	8,91	29,67	229,7	259
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		632	14,64	19,84	75,21	697,73	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	3,70	6,26	40,72	126,7	424
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	190	5,51	4,75	7,98	83,6	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,21	11,01	48,70	210,3	
УЖИН	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	150	26,66	21,53	15,39	361,89	219
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
	ИТОГО ЗА УЖИН		382	30,32	22,07	24,55	513,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1767	72,88	79,17	214,06	1836,09	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	195	1,95	2,34	66,98	181,74	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0,41	0,30	13,72	60,04	2
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	6,30	6,94	95,77	337,79	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50	0,88	3,09	4,62	49,75	42
	Суп "Шахтерский"	180	5,40	5,22	22,64	188,23	101
	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	70	7,66	4,03	6,17	91,2	235
	Капуста тушеная	130	2,65	1,76	8,49	61,91	139
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	20,45	14,95	59,74	582,65	
ПОЛДНИК	Вафли	40	0,88	1,12	44,44	152,84	10.10.1.1
	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	101,65	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	6,39	5,87	53,56	254,49	
УЖИН	Макароны отварные с сыром	130	5,38	5,50	25,43	172,85	204
	Чай с лимоном	200	0,46	0,00	9,14	80	377
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
	ИТОГО ЗА УЖИН		382	9,39	6,04	35,74	373,49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1779	42,94	33,88	257,91	1618,42	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18083	557,39	572,02	2457,92	17514,17	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1808,3	55,74	57,20	245,79	1751,417	