



СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_  
 (подпись)  
 \_\_\_\_\_  
 (ИМ)  
 \_\_\_\_\_  
 (Дата)



УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
 заведующий (подпись)  
 Е.М.Мезенкова (ИМ)  
 4/5/2023 (Дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	6.92	10.77	40.50	286.75	274
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5.00	5.07	15.72	130.71	2
	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	3.70	3.80	24.50	147	510
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>15.62</b>	<b>19.64</b>	<b>80.72</b>	<b>564.46</b>	
10:00	Сок яблочный	180	0.90	0.18	17.82	77.4	442
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	63.4	609
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>200</b>	<b>2.40</b>	<b>2.14</b>	<b>32.70</b>	<b>160.8</b>	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	250	2.13	5.10	14.55	112.5	160
	Макаронные изделия отварные	150/5	5.51	4.20	33.30	196	147
	Салат из свеклы отварной	60	0.90	3.30	5.04	53.4	51
	Котлеты, биточки, шницели	80	14.24	14.00	11.44	228.8	386
	Соус томатный	30	0.32	1.12	2.08	19.68	462
	Компот из сухофруктов	200	0.50	0.00	18.30	72	6/10
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>26.90</b>	<b>28.32</b>	<b>101.41</b>	<b>769.38</b>	
ПОЛДНИК	Булочка российская	80	5.74	6.66	47.06	270.66	586
	Йогурт	200	10.00	6.40	17.00	174	536
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>15.74</b>	<b>13.06</b>	<b>64.06</b>	<b>444.66</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1800</b>	<b>60.66</b>	<b>63.16</b>	<b>278.89</b>	<b>1939.3</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	7.75	9.33	38.58	269.25	268

	Бутерброды с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3.20	2.70	15.90	79	513
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>490</b>	<b>13.40</b>	<b>19.58</b>	<b>69.10</b>	<b>484.25</b>	
10:00	Сок яблочный	180	0.90	0.18	17.82	77.4	442
	Вафли	30	0.84	0.99	23.19	105	607
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>210</b>	<b>1.74</b>	<b>1.17</b>	<b>41.01</b>	<b>182.4</b>	
ОБЕД	Суп рыбный	250	15.92	0.75	11.53	131.8	41
	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	17.90	8.10	3.70	159	54
	Салат из свежих огурцов	60	0.42	6.06	1.20	61.2	36
	Картофельное пюре	180	3.73	5.04	24.71	162	3/3
	Комлот из сухофруктов	200	0.50	0.00	18.30	72	6/10
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>41.77</b>	<b>20.55</b>	<b>76.14</b>	<b>673</b>	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8.62	13.38	2.31	163.08	307
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
	Чай с сахаром	200	12.00	3.06	13.00	49.28	136
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>22.87</b>	<b>17.31</b>	<b>30.73</b>	<b>290.96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1890</b>	<b>79.78</b>	<b>58.61</b>	<b>216.98</b>	<b>1630.61</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.12	6.58	23.72	182.5	171
	Масло сливочное	5	0.02	4.12	0.04	37.4	111
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
	Какао с молоком	200	3.60	3.60	18.30	117	201
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>485</b>	<b>12.99</b>	<b>15.17</b>	<b>57.48</b>	<b>415.5</b>	
10:00	Сок яблочный	180	0.90	0.18	17.82	77.4	442
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.4	609
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>200</b>	<b>2.40</b>	<b>2.14</b>	<b>32.70</b>	<b>160.8</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2.30	4.25	15.13	108	149
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	180	3.73	6.84	38.16	157.19	440
	Биточки рубленые из птицы паровые	80	11.93	12.62	8.09	194	306
	Комлот из сухофруктов	200	0.50	0.00	18.30	72	6/10
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>21.76</b>	<b>24.31</b>	<b>96.38</b>	<b>618.19</b>	
ПОЛДНИК	Пудинг творожный запеченный	145	20.01	19.04	30.64	374.1	325
	Чай сладкий с лимоном	180	0.20	3.65	11.97	47.32	133
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>325</b>	<b>20.21</b>	<b>22.69</b>	<b>42.61</b>	<b>421.42</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1770</b>	<b>57.36</b>	<b>64.31</b>	<b>229.17</b>	<b>1615.91</b>	
<b>День 4</b>							

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9.00	8.25	36.62	257.5	2/4
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5.00	5.07	15.72	130.71	2
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3.20	2.70	15.90	79	5/13
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>17.20</b>	<b>16.02</b>	<b>68.24</b>	<b>467.21</b>	
<b>10:00</b>	Снежок	200	5.10	4.40	19.70	138.5	6/н
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>200</b>	<b>5.10</b>	<b>4.40</b>	<b>19.70</b>	<b>138.5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.75	4.98	7.77	83	147
	Гуляш из говядины	80	13.74	14.66	2.80	198	373
	Рис отварной	180	4.43	7.29	40.57	245.52	419
	Компот из сухофруктов	200	0.50	0.00	18.30	72	6/10
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>23.72</b>	<b>27.53</b>	<b>86.14</b>	<b>685.52</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушки с повидлом	80	4.94	2.26	54.54	258.66	559
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.54	3.06	2.16	38.4	31
	Чай сладкий с лимоном	180	0.20	3.65	11.97	47.32	133
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>320</b>	<b>5.68</b>	<b>8.97</b>	<b>68.67</b>	<b>344.38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1780</b>	<b>51.70</b>	<b>56.92</b>	<b>242.75</b>	<b>1635.61</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	250	8.95	11.75	36.00	285.5	272
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5.00	5.07	15.72	130.71	2
	Какао с молоком	200	3.60	3.60	18.30	117	201
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>500</b>	<b>17.55</b>	<b>20.42</b>	<b>70.02</b>	<b>533.21</b>	
<b>10:00</b>	Яблоки	150	0.60	0.60	14.70	70.5	144
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>150</b>	<b>0.60</b>	<b>0.60</b>	<b>14.70</b>	<b>70.5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками	250	1.10	2.37	7.98	57.5	151
	Биточки рубленные из птицы паровые	80	11.93	12.62	8.09	194	306
	Рагу из овощей	180	2.75	4.45	16.20	116.41	18/3
	Компот из сухофруктов	200	0.50	0.00	18.30	72	6/10
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>19.58</b>	<b>20.04</b>	<b>67.27</b>	<b>526.91</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Биточки (котлеты) рыбные	80	11.00	1.60	6.40	84	9/7
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.54	3.06	2.16	38.4	31
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
	Чай сладкий с лимоном	180	0.20	3.65	11.97	47.32	133
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>13.99</b>	<b>9.18</b>	<b>35.95</b>	<b>248.32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>51.72</b>	<b>50.24</b>	<b>187.94</b>	<b>1378.94</b>	
<b>День 6</b>							



ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9.75	11.83	44.75	354.5	273
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5.00	5.07	15.72	130.71	2
	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	3.70	3.80	24.50	147	510
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>18.45</b>	<b>20.70</b>	<b>84.97</b>	<b>632.21</b>	
10:00	Сок яблочный	180	0.90	0.18	17.82	77.4	442
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.4	609
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>200</b>	<b>2.40</b>	<b>2.14</b>	<b>32.70</b>	<b>160.8</b>	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	250	2.13	5.10	14.55	112.5	160
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11.40	11.10	5.20	166	14/8
	Салат из свеклы отварной	60	0.90	3.30	5.04	53.4	51
	Макаронные изделия отварные	150/5	5.51	4.20	33.30	196	147
	Компот из сухофруктов	200	0.50	0.00	18.30	72	6/10
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.50	16.70	87	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>23.74</b>	<b>24.30</b>	<b>93.09</b>	<b>686.9</b>	
ПОЛДНИК	Творожки песочные	100	10.20	18.60	42.40	378	596
	Чай сладкий с лимоном	180	0.20	3.65	11.97	47.32	133
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>10.40</b>	<b>22.25</b>	<b>54.37</b>	<b>425.32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1770</b>	<b>54.99</b>	<b>69.39</b>	<b>265.13</b>	<b>1905.23</b>	
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	7.75	9.33	38.58	269.25	268
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5.00	5.07	15.72	130.71	2
	Какао с молоком	200	3.60	3.60	18.30	117	201
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>16.35</b>	<b>18.00</b>	<b>72.60</b>	<b>516.96</b>	
10:00	Сок яблочный	180	0.90	0.18	17.82	77.4	442
	Вафли	30	0.84	0.99	23.19	105	607
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>210</b>	<b>1.74</b>	<b>1.17</b>	<b>41.01</b>	<b>182.4</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	1.10	2.37	7.98	57.5	151
	Рагу овощное с мясом	175	15.21	16.50	13.11	261.99	89
	Компот из сухофруктов	200	0.50	0.00	18.30	72	6/10
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>675</b>	<b>20.11</b>	<b>19.47</b>	<b>56.09</b>	<b>478.49</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	10.46	9.97	32.25	260.92	5/12
	Яйца вареные	55	7.01	6.32	0.41	86.62	306
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.40	0.00	29.00	122	516
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>335</b>	<b>18.87</b>	<b>16.29</b>	<b>61.66</b>	<b>469.54</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1720</b>	<b>57.07</b>	<b>54.93</b>	<b>231.36</b>	<b>1647.39</b>	
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	6.92	10.77	40.50	286.75	274

	Бутерброды с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3.20	2.70	15.90	79	513
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>490</b>	<b>12.57</b>	<b>21.02</b>	<b>71.02</b>	<b>501.75</b>	
10:00	Йогурт	200	10.00	6.40	17.00	174	536
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>200</b>	<b>10.00</b>	<b>6.40</b>	<b>17.00</b>	<b>174</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.75	4.98	7.77	83	147
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.85	37.08	253.05	243
	Курица в соусе с томатом	80	9.06	9.00	2.74	128	410
	Компот из сухофруктов	200	0.50	0.00	18.30	72	6/10
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.80	16.70	87	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>730</b>	<b>23.16</b>	<b>22.43</b>	<b>82.59</b>	<b>623.05</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	17.90	8.10	3.70	159	54
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
	Чай сладкий с лимоном	180	0.20	3.65	11.97	47.32	133
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>20.35</b>	<b>12.62</b>	<b>31.09</b>	<b>284.92</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1750</b>	<b>66.08</b>	<b>62.47</b>	<b>201.70</b>	<b>1583.72</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9.00	8.25	36.62	257.5	2/4
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5.00	5.07	15.72	130.71	2
	Какао с молоком	200	3.60	3.60	18.30	117	201
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>17.60</b>	<b>16.92</b>	<b>70.64</b>	<b>505.21</b>	
10:00	Яблоки	150	0.60	0.60	14.70	70.5	144
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>150</b>	<b>0.60</b>	<b>0.60</b>	<b>14.70</b>	<b>70.5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.13	1.38	14.25	78.75	18/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11.40	11.10	5.20	166	14/8
	Соус томатный	30	0.32	1.12	2.08	19.68	462
	Картофельное пюре	180	3.73	5.04	24.71	162	3/3
	Компот из сухофруктов	200	0.50	0.00	18.30	72	6/10
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>21.38</b>	<b>19.24</b>	<b>81.24</b>	<b>585.43</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушки с повидлом	80	4.94	2.26	54.54	258.66	559
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.54	3.06	2.16	38.4	31
	Чай сладкий с лимоном	180	0.20	3.65	11.97	47.32	133
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>320</b>	<b>5.68</b>	<b>8.97</b>	<b>68.67</b>	<b>344.38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1760</b>	<b>45.26</b>	<b>45.73</b>	<b>235.25</b>	<b>1505.52</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	250	8.95	11.75	36.00	285.5	272

	Бутерброды с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3.20	2.70	15.90	79	513
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>490</b>	<b>14.60</b>	<b>22.00</b>	<b>66.52</b>	<b>500.5</b>	
10:00	Бананы	200	1.00	3.00	42.00	192	156
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>200</b>	<b>1.00</b>	<b>3.00</b>	<b>42.00</b>	<b>192</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1.83	5.00	10.65	95	133
	Плов из курицы	170	15.81	18.79	33.40	368.05	100
	Салат "Летний"	60	1.38	4.38	3.60	59.4	74
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	87	700
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0.40	0.00	20.00	72	7/10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>730</b>	<b>22.72</b>	<b>28.77</b>	<b>84.35</b>	<b>681.45</b>	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	8.62	13.38	2.31	163.08	307
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
	Чай сладкий с лимоном	180	0.20	3.65	11.97	47.32	133
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>11.07</b>	<b>17.90</b>	<b>29.70</b>	<b>289</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1730</b>	<b>49.39</b>	<b>71.67</b>	<b>222.57</b>	<b>1662.95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>17730</b>	<b>574.01</b>	<b>597.43</b>	<b>2311.74</b>	<b>16505.18</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1773</b>	<b>57.40</b>	<b>59.74</b>	<b>231.17</b>	<b>1650.52</b>	





СОГЛАСОВАНО

(подпись)

(ИМ)

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

(подпись)

Е.М. Мезенкова

(ИМ)

4/5/2023

(дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.54	8.62	32.40	229.4	274
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4.50	4.56	14.14	117.64	2
	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	180	3.33	3.42	22.05	132.3	510
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>425</b>	<b>13.37</b>	<b>16.60</b>	<b>68.59</b>	<b>479.34</b>	
10:00	Сок яблочный	150	0.75	0.15	14.85	64.5	442
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.4	609
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>170</b>	<b>2.25</b>	<b>2.11</b>	<b>29.73</b>	<b>147.9</b>	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	1.70	4.08	11.64	90	160
	Макаронные изделия отварные	120/4	4.40	3.36	26.64	156.8	147
	Салат из свеклы отварной	45	0.68	2.48	3.78	40.05	51
	Котлеты, биточки, шницели	70	12.46	12.25	10.01	200.2	386
	Соус томатный	15	0.16	0.56	1.04	9.84	462
	Компот из сухофруктов	180	0.45	0.00	16.47	64.8	6/10
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>22.49</b>	<b>23.21</b>	<b>82.94</b>	<b>631.29</b>	
ПОЛДНИК	Булочка российская	70	5.02	5.83	41.18	236.83	586
	Йогурт	180	9.00	5.76	15.30	158.6	536
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>14.02</b>	<b>11.59</b>	<b>56.48</b>	<b>393.43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1515</b>	<b>52.13</b>	<b>53.51</b>	<b>237.74</b>	<b>1651.96</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6.20	7.46	30.86	215.4	268

	Бутерброды с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2.88	2.43	14.31	71.1	513
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>11.53</b>	<b>17.44</b>	<b>59.79</b>	<b>422.5</b>	
10:00	Сок яблочный	150	0.75	0.15	14.85	64.5	442
	Вафли	30	0.84	0.99	23.19	105	607
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>180</b>	<b>1.59</b>	<b>1.14</b>	<b>38.04</b>	<b>169.5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп рыбный	200	12.74	0.60	9.22	105.44	41
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	13.43	8.08	2.77	119.25	54
	Салат из свежих огурцов	45	0.31	4.55	0.90	45.9	36
	Картофельное пюре	150	3.10	4.20	20.59	135	3/3
	Компот из сухофруктов	180	0.45	0.00	16.47	64.8	6/10
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>705</b>	<b>32.67</b>	<b>15.91</b>	<b>63.31</b>	<b>539.99</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет натуральный	80	6.90	10.70	1.85	130.46	307
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
	Чай с сахаром	170	10.20	2.60	11.05	41.89	136
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>19.35</b>	<b>14.17</b>	<b>26.32</b>	<b>250.95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1585</b>	<b>65.14</b>	<b>48.66</b>	<b>189.46</b>	<b>1382.94</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.70	5.26	18.98	146	171
	Масло сливочное	5	0.02	4.12	0.04	37.4	111
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
	Какао с молоком	150	2.70	2.70	13.72	87.75	201
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>385</b>	<b>10.67</b>	<b>12.95</b>	<b>48.16</b>	<b>349.75</b>	
10:00	Сок яблочный	150	0.75	0.15	14.85	64.5	442
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.4	609
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>170</b>	<b>2.25</b>	<b>2.11</b>	<b>29.73</b>	<b>147.9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1.84	3.40	12.10	86.4	149
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с запустой тушеной)	150	3.10	5.70	31.80	131	440
	Биточки рубленые из птицы паровые	60	8.95	9.46	6.07	145.5	306
	Компот из сухофруктов	180	0.45	0.00	16.47	64.8	6/10
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>630</b>	<b>16.98</b>	<b>19.04</b>	<b>79.80</b>	<b>497.3</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг творожный запеченный	120	16.58	15.76	25.36	309.6	326
	Чай сладкий с лимоном	150	0.16	3.04	9.98	39.44	133
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>270</b>	<b>16.72</b>	<b>18.80</b>	<b>35.34</b>	<b>349.04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1455</b>	<b>46.62</b>	<b>52.90</b>	<b>193.03</b>	<b>1343.99</b>	
<b>День 4</b>							



<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7.20	6.60	29.30	206	2/4
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4.50	4.56	14.14	117.64	2
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2.88	2.43	14.31	71.1	5/13
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>425</b>	<b>14.58</b>	<b>13.59</b>	<b>57.75</b>	<b>394.74</b>	
<b>10:00</b>	Снежок	180	4.59	3.96	17.73	124.65	6/н
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>180</b>	<b>4.59</b>	<b>3.96</b>	<b>17.73</b>	<b>124.65</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.40	3.98	6.22	66.4	147
	Гуляш из говядины	70	12.02	12.83	2.45	173.25	373
	Рис отварной	150	3.69	6.08	33.81	204.6	419
	Комлот из сухофруктов	180	0.45	0.00	16.47	64.8	6/10
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>640</b>	<b>20.20</b>	<b>23.37</b>	<b>72.31</b>	<b>578.65</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушки с повидлом	70	4.32	1.98	47.72	226.33	559
	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0.40	2.29	1.62	28.8	31
	Чай сладкий с лимоном	150	0.16	3.04	9.98	39.44	133
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>265</b>	<b>4.88</b>	<b>7.31</b>	<b>59.32</b>	<b>294.57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1510</b>	<b>44.25</b>	<b>48.23</b>	<b>207.11</b>	<b>1392.61</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7.16	9.40	28.80	228.4	272
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4.50	4.56	14.14	117.64	2
	Какао с молоком	150	2.70	2.70	13.72	87.75	201
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>395</b>	<b>14.36</b>	<b>16.66</b>	<b>56.66</b>	<b>433.79</b>	
<b>10:00</b>	Яблоки	120	0.48	0.48	11.76	56.4	144
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>120</b>	<b>0.48</b>	<b>0.48</b>	<b>11.76</b>	<b>56.4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками	200	0.88	1.90	6.38	46	151
	Биточки рубленые из птицы паровые	60	8.95	9.46	6.07	145.5	306
	Рагу из овощей	150	2.29	3.71	13.50	97	18/3
	Комлот из сухофруктов	180	0.45	0.00	16.47	64.8	6/10
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>630</b>	<b>15.21</b>	<b>15.55</b>	<b>55.78</b>	<b>422.9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Биточки (котлеты) рыбные	70	9.62	1.40	5.60	73.5	9/7
	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0.40	2.29	1.62	28.8	31
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
	Чай сладкий с лимоном	150	0.16	3.04	9.98	39.44	133
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>295</b>	<b>12.43</b>	<b>7.60</b>	<b>32.62</b>	<b>220.34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1440</b>	<b>42.48</b>	<b>40.29</b>	<b>156.82</b>	<b>1133.43</b>	
<b>День 6</b>							

ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.80	9.46	35.80	283.6	273
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4.50	4.56	14.14	117.64	2
	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	180	3.33	3.42	22.05	132.3	510
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>425</b>	<b>15.63</b>	<b>17.44</b>	<b>71.99</b>	<b>533.54</b>	
10:00	Сок яблочный	150	0.75	0.15	14.85	64.5	442
	Печенье	20	1.50	1.96	14.88	83.4	609
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>170</b>	<b>2.25</b>	<b>2.11</b>	<b>29.73</b>	<b>147.9</b>	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	1.70	4.08	11.64	90	160
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	9.98	9.72	4.55	145.25	14/8
	Салат из свеклы отварной	45	0.68	2.48	3.78	40.05	51
	Макаронные изделия отварные	120/4	4.40	3.36	26.64	156.8	147
	Компот из сухофруктов	180	0.45	0.00	16.47	64.8	6/10
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>655</b>	<b>19.85</b>	<b>20.12</b>	<b>76.44</b>	<b>566.5</b>	
ПОЛДНИК	Творожники песочные	70	7.14	13.02	29.68	264.6	596
	Чай сладкий с лимоном	150	0.16	3.04	9.98	39.44	133
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>220</b>	<b>7.30</b>	<b>16.06</b>	<b>39.66</b>	<b>304.04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1470</b>	<b>45.03</b>	<b>55.73</b>	<b>217.82</b>	<b>1551.98</b>	
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6.20	7.46	30.86	215.4	268
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4.50	4.56	14.14	117.64	2
	Какао с молоком	150	2.70	2.70	13.72	87.75	201
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>395</b>	<b>13.40</b>	<b>14.72</b>	<b>58.72</b>	<b>420.79</b>	
10:00	Сок яблочный	150	0.75	0.15	14.85	64.5	442
	Вафли	30	0.84	0.99	23.19	105	607
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>180</b>	<b>1.59</b>	<b>1.14</b>	<b>38.04</b>	<b>169.5</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	0.88	1.90	6.38	46	151
	Рагу овощное с мясом	150	13.03	14.15	11.23	224.57	89
	Компот из сухофруктов	180	0.45	0.00	16.47	64.8	6/10
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>570</b>	<b>17.00</b>	<b>16.53</b>	<b>47.44</b>	<b>404.97</b>	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	70	9.16	8.72	28.22	228.3	5/12
	Яйца вареные	55	7.01	6.32	0.41	86.62	306
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1.26	0.00	26.10	109.8	516
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>305</b>	<b>17.43</b>	<b>15.04</b>	<b>54.73</b>	<b>424.72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1450</b>	<b>49.42</b>	<b>47.43</b>	<b>198.93</b>	<b>1419.98</b>	
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5.54	8.62	32.40	229.4	274



	Бутерброды с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2.88	2.43	14.31	71.1	513
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>10.87</b>	<b>18.60</b>	<b>61.33</b>	<b>436.5</b>	
10:00	Йогурт	180	9.00	5.76	15.30	156.6	536
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>180</b>	<b>9.00</b>	<b>5.76</b>	<b>15.30</b>	<b>156.6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.40	3.98	6.22	66.4	147
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.84	6.28	29.66	202.44	243
	Курица в соусе с томатом	70	7.93	7.88	2.39	112	410
	Компот из сухофруктов	180	0.45	0.00	16.47	64.8	6/10
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>610</b>	<b>19.26</b>	<b>18.62</b>	<b>68.10</b>	<b>515.24</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	13.43	6.08	2.77	119.25	54
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
	Чай сладкий с лимоном	150	0.16	3.04	9.98	39.44	133
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>270</b>	<b>15.84</b>	<b>9.99</b>	<b>28.17</b>	<b>237.29</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1480</b>	<b>54.97</b>	<b>52.97</b>	<b>172.90</b>	<b>1345.63</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7.20	6.60	29.30	206	2/4
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4.50	4.56	14.14	117.64	2
	Какао с молоком	150	2.70	2.70	13.72	87.75	201
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>395</b>	<b>14.40</b>	<b>13.86</b>	<b>57.16</b>	<b>411.39</b>	
10:00	Яблоки	120	0.48	0.48	11.76	56.4	144
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>120</b>	<b>0.48</b>	<b>0.48</b>	<b>11.76</b>	<b>56.4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1.70	1.10	11.40	63	18/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	9.98	9.72	4.55	145.25	14/8
	Соус томатный	15	0.16	0.56	1.04	9.84	462
	Картофельное пюре	150	3.10	4.20	20.59	135	3/3
	Компот из сухофруктов	180	0.45	0.00	16.47	64.8	6/10
Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>655</b>	<b>18.03</b>	<b>16.06</b>	<b>67.41</b>	<b>487.49</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушки с повидлом	70	4.32	1.96	47.72	226.33	559
	Салат из свежих помидоров и огурцов	45	0.40	2.29	1.62	28.8	31
	Чай сладкий с лимоном	150	0.16	3.04	9.98	39.44	133
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>265</b>	<b>4.88</b>	<b>7.31</b>	<b>59.32</b>	<b>294.57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1435</b>	<b>37.79</b>	<b>37.71</b>	<b>195.65</b>	<b>1249.85</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7.16	9.40	28.80	228.4	272



	Бутерброды с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	1
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2.88	2.43	14.31	71.1	513
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>12.49</b>	<b>19.38</b>	<b>57.73</b>	<b>435.5</b>	
10:00	Бананы	150	0.75	2.25	31.50	144	156
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>2.25</b>	<b>31.50</b>	<b>144</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	1.46	4.00	8.52	76	133
	Глов из курицы	150	13.95	16.58	29.47	324.75	100
	Салат "Летний"	45	1.03	3.29	2.70	44.55	74
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.6	700
	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0.36	0.00	18.00	64.8	7/10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>615</b>	<b>19.44</b>	<b>24.35</b>	<b>72.05</b>	<b>579.7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет натуральный	80	6.90	10.70	1.85	130.46	307
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	117
	Чай сладкий с лимоном	150	0.16	3.04	9.98	39.44	133
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>260</b>	<b>9.31</b>	<b>14.61</b>	<b>27.25</b>	<b>248.5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1445</b>	<b>41.99</b>	<b>60.59</b>	<b>188.53</b>	<b>1407.7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>14785</b>	<b>479.82</b>	<b>498.02</b>	<b>1957.99</b>	<b>13880.07</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1478.5</b>	<b>47.98</b>	<b>49.80</b>	<b>195.80</b>	<b>1388.01</b>	