



Заведующий МБДОУ №2 с. Краснополье
Углерского городского округа
А.А. Петрова

Меню приготавливаемых блюд для детей в возрасте: 3 – 7 лет МБДОУ №2 с. Краснополье

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блю- да	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ Рецеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. бутерброд со сливочным мас- лом	45	1,16	3,42	7,412	65,17	1
	2. макаронные изделия с сыром	130	7,661	10,124	26,032	226,64	421
	3. кофейный напиток на сгущен- ном молоке	180	1,152	1,275	16,685	82,912	252
	Итого за завтрак:	355	9,973	14,819	50,129	374,722	
2 завтрак	1. яблоко	100	0,458	0,458	21,191	93,668	368
	Итого за 2 завтрак:	100	0,458	0,458	21,191	93,668	
Обед	1. хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	1
	2. хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	1
	3. щи с квашеной капустой	200	2,482	2,086	14,286	87,51	193
	4. компот из с/ф	180	0,23	0,07	21,718	89,44	868
	5. гречка отварная	150	5,448	6,369	24,601	177,32	681
	6. салат из моркови с кукурузой	60	1,14	0,08	4,06	22	39
	7. гуляш из отварного мяса	80	9,92	9,776	5,864	151,27	591
	Итого за обед:	730	22,82	18,861	93,209	637,64	
Полдник	1. кисломолочный продукт	140	3,92	3,5	6,314	79,114	35
	2. домашнее печенье	70	5,382	5,125	31,618	194,77	604
	Итого за полдник:	210	4,2	5,778	55,09	297,574	
Ужин	1. пудинг из творога, запеченный с изюмом или персиком	150	8,571	10,944	16,222	199,32	128
	2. соус сметанный	60	0,36	3,75	0,48	37,5	86
	3. чай с молоком	180	2,13	1,75	11,484	70,96	945
	4. вафли	60	1,12	1,32	30,92	141,6	602
	Итого за ужин:	450	12,181	17,764	59,106	449,38	
Итого за день:			54,734	60,617	261,567	1829,294	
День 2							
Завтрак	1. каша молочная манная	175	5,219	6,753	27,544	191,7	236
	2. какао на свежем молоке	180	1,523	1,26	12,187	66,801	959
	3. бутерброд со сливочным мас- лом и сыром	47	3,365	6,112	9,88	108,48	1
	Итого за завтрак:	402	10,107	14,125	49,611	366,981	
2 завтрак	1. апельсины	100	1,35	0,3	19,136	92,43	368
	Итого за 2 завтрак:	100	1,35	0,3	19,136	92,43	
Обед	1. хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	2. Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	1
	3. суп «крестьянский»	200	2,622	5,277	17,97	130,149	204
	4. куры отварные	70	4,114	3,542	0	48,4	46
	5. картофельное пюре	75	3,53	5,69	20,085	146,4	694
	6. капуста тушеная	75	2,391	3,132	6,775	66,41	708
	7. икра кабачковая	50	0,57	2,67	2,31	35,7	50

	8. компот консервированный	180	0,325	0	26,884	108,81	
	<i>Итого за обед:</i>	710	16,772	20,751	94,244	634,219	
Полдник	1. ватрушка с творогом	70	6,558	8,334	27,691	212,567	289
	2. молоко кипяченое	180	3,19	2,75	5,17	59,4	965
	<i>Итого за полдник:</i>	250	9,748	11,084	32,861	271,967	
Ужин	1. макаронные изделия отварные с маслом	150	5,055	3,195	30,804	172,29	688
	2. чай с лимоном	180	0,19	0,01	12,486	52,52	200
	3. хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	4. огурец свежий порционный	40	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	5. соус томатно-сметанный	15	0,2	0,5	1,108	18,94	228
	6. оладьи печеночные	70	8,337	7,616	7,41	140,39	83
	<i>Итого за ужин:</i>	475	16,154	13,579	65,134	458,39	
Итого за день:			54,131	59,839	260,986	1823,987	
День 3							
Завтрак	1. каша молочная пшенная	175	5,22	7,724	33,562	225,087	31
	2. кофе на свежем молоке	180	1,408	1,125	12,632	66,76	12
	3. бутерброд со сливочным маслом	45	1,16	3,42	7,412	65,17	1
	<i>Итого за завтрак:</i>	400	7,788	12,269	53,606	357,017	
2 завтрак	1. груши	100	0,66	0,66	19,934	91,17	368
	<i>Итого за 2 завтрак:</i>	100	0,66	0,66	19,934	91,17	
Обед	1. котлета рыбная	80	12,375	3,735	5,629	105,44	43
	2. Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	1
	2. хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	3. суп «рассольник»	200	2,576	3,876	19,314	122,95	139
	4. картофельное пюре	150	4,73	5,93	29,865	192,6	694
	5. компот из ягод	180	0,02	0,08	13,436	56,68	631
	6. салат «заря»	50	2,485	3,228	5,445	60,68	
	<i>Итого за обед:</i>	690	25,406	17,289	93,909	636,7	
Полдник	1. соки фруктовые	180	0,56	0,16	11,116	48,78	
	2. бисквит «Зебра»	70	3,119	13,861	22,1	225,48	
	<i>Итого за полдник:</i>	250	3,679	14,021	33,216	274,26	
Ужин	1. суфле из курицы	70	5,803	8,145	7,216	125,61	183
	2. капуста тушеная	150	2,571	4,141	7,245	78,2	708
	3. чай с лимоном	180	0,19	0,01	12,486	52,52	200
	4. салат из фасоли с луком	40	5,292	3,503	11,996	102,7	57
	5. хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	6. вафли	20	0,336	0,396	9,276	42,48	602
	<i>Итого за ужин:</i>	480	16,092	16,395	60,519	460,26	
Итого за день:			53,625	60,634	261,184	1819,407	
День 4							
Завтрак	1. каша молочная геркулесовая	175	6,016	5,982	32,373	207,9	29
	2. чай с молоком	180	2,13	1,75	15,476	86,92	945
	3. бутерброд со сливочным маслом	45	1,16	3,42	7,412	65,17	1
	<i>Итого за завтрак:</i>	400	9,306	11,152	55,261	359,99	
2 завтрак	1. бананы	100	1,47	0,49	20,58	94,08	368
	<i>Итого за 2 завтрак:</i>	100	1,47	0,49	20,58	94,08	
Обед	1. Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	1
	2. хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	3. суп картофельный с клецками	200	6,139	6,194	12,842	131,9	37
	4. рис отварной	150	2,955	2,895	31,104	162,3	315

	5. фруктовый напиток	180	0,56	0,16	15,108	64,74	
	6. печенье по-строгановски	80	5,688	13,726	1,556	159,3	102
	7. салат из овощной	50	0,2	2,023	0,625	21,48	79
	<i>Итого за обед:</i>	720	18,762	25,438	81,455	638,07	
Полдник	1. молоко кипяченое	180	3,19	2,75	5,17	59,4	965
	2. оладьи с яблоками	70	5,309	2,234	40,467	203,634	735
	<i>Итого за полдник:</i>	250	8,499	4,984	45,637	263,034	
Ужин	1. хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	2. чай с сахаром	180	0,14	0	11,272	45,626	943
	3. салат из свеклы с сыром	50	2,16	4,603	3,52	64,41	
	4. соус томатный	20	0,354	1,031	2,024	18,94	228
	5. макаронник с мясом	150	11,224	11,238	21,082	230,32	76
	6. печенье весовое	20	0,663	1,053	8,138	35,204	604
	<i>Итого за ужин</i>	450	16,441	18,125	58,336	453,25	
Итого за день:			54,478	60,189	261,269	1808,424	
День 5							
Завтрак	1. суп молочный с макаронными изделиями	175	4,285	7,425	25,494	186,55	10
	2. бутерброд с маслом сливочным и сыром	47	3,365	6,112	9,88	108,48	3
	3. кофе на свежем молоке	180	1,408	1,125	12,632	66,76	14
	<i>Итого за завтрак:</i>	402	9,058	14,662	48,006	361,79	
2 завтрак	1. яблоко	100	0,458	0,458	21,191	93,668	368
	<i>Итого за 2 завтрак:</i>	100	0,458	0,458	21,191	93,668	
Обед	1. Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	1
	2. хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	3. салат из зеленого горошка с соевым огурцом	50	1,31	3,087	3,61	47,42	42
	4. суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,357	5,574	10,535	117,85	83
	5. компот консервированный	180	0,325	0	24,888	100,83	
	6. рагу с отварным мясом	150	13,425	9,425	31,457	267,48	331
	<i>Итого за обед:</i>	640	24,637	18,526	90,71	631,93	
Полдник	1. бисквит с ягодами	70	6,53	7,075	23,705	184,46	
	2. кисель фруктовый	180	0	0	21,92	87,66	39
	<i>Итого за полдник</i>	250	6,53	7,075	45,625	272,12	
Ужин	1. хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	2. картофель отварной	150	2,6	9,511	21,19	181,01	692
	3. чай с лимоном	180	0,19	0,01	12,486	52,52	200
	4. сельдь с луком	60	8,248	9,046	0,41	116,32	83
	5. вафли	30	0,336	0,396	9,276	42,48	602
	<i>Итого за ужин</i>	450	13,274	19,163	55,662	451,08	
Итого за день			53,957	59,884	261,194	1810,588	
День 6							
Завтрак	1. каша молочная кукурузная	175	2,969	10,75	24,628	210,88	280
	2. бутерброд со сливочным маслом	45	1,16	3,42	7,412	65,17	1
	3. какао на сгущенном молоке	180	2,113	2,4	15,056	90,583	250
	<i>Итого за завтрак</i>	400	6,242	16,57	47,096	366,633	
2 завтрак	1. кисель фруктовый	160	0	0	21,92	87,66	39
	<i>Итого за 2 завтрак:</i>	160	0	0	21,92	87,66	
Обед	1. хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	2. Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	1

	3. фруктовый напиток	180	0,56	0,16	15,108	64,74	
	4. салат из квашеной капусты	50	1,04	3,067	2,32	42,57	81
	5. азу	150	11,241	11,857	21,897	239,6	637
	6. суп гороховый с гренками	200	10,191	9,297	18,11	197,23	88
	<i>Итого за обед</i>	640	26,252	24,821	77,655	642,49	
Полдник	1. кисломолочный продукт	140	3,92	3,5	6,314	79,114	
	2. печенье домашнее	50	5,026	5,571	24,058	166,35	604
	3. бананы	100	0,45	0,15	6,3	28,8	368
	<i>Итого за полдник</i>	290	9,396	9,221	36,672	274,264	
Ужин	1. вареники с картофелем и маслом	150	9,829	9,109	50,458	323,13	112
	2. чай с лимоном	180	0,19	0,01	12,486	52,52	200
	3. салат овощной	60	0,2	2,023	0,625	21,48	79
	4. хлеб пшеничный	40	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	5. конфеты в ассортименте	20	0,2	0,2	0,2	0,2	
	<i>Итого за ужин:</i>	450	12,319	11,542	76,069	456,08	
Итого за день			54,209	62,154	259,412	1827,127	
День 7							
Завтрак	1. бутерброд со сливочным маслом	45	1,16	3,42	7,412	65,17	1
	2. чай с молоком	180	2,13	1,75	18,47	98,89	945
	3. каша молочная рисовая	175	4,005	5,225	33,271	196,84	33
	<i>Итого за завтрак</i>	400	7,295	10,395	59,153	360,9	
2 завтрак	1. груши	100	0,66	0,66	19,934	91,17	368
	<i>Итого за 2 завтрак:</i>	100	0,66	0,66	19,934	91,17	
Обед	1. хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	2. Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	1
	3. компот из изюма	180	0,299	0,065	21,528	88,4	376
	4. суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,26	5,827	17,375	143,27	98
	5. капуста тушенная	150	2,571	4,141	7,245	78,2	708
	6. тефтели мясные	80	7,93	6,47	5,18	110,51	111
	7. салат из фасоли с луком	50	5,922	3,563	13,406	111,64	57
	<i>Итого за обед</i>	720	25,202	20,506	84,954	630,37	
Полдник	1. молоко кипяченое	180	3,19	2,75	5,17	59,4	965
	2. блины с повидлом	70	4,355	5,87	34,524	208,654	265
	<i>Итого за полдник</i>	250	7,545	8,62	39,694	268,054	
Ужин	1. сырники из творога	150	10,498	14,354	27,624	282,95	130
	2. соус сметанный	50	0,325	2,6	3,436	38,75	86
	3. кофе на свежем молоке	180	1,408	1,125	12,632	66,76	951
	4. печенье весовое	50	1,122	1,782	13,772	59,576	604
	<i>Итого за ужин</i>	430	13,353	19,861	57,464	448,036	
Итого за день			54,055	60,042	261,199	1798,53	
День 8							
Завтрак	1. бутерброд со сливочным маслом и сыром	47	3,365	6,112	9,88	108,48	3
	2. каша молочная гречневая	175	4,475	5,25	26,402	171,12	27
	3. какао на свежем молоке	180	1,523	1,26	16,179	82,761	959
	<i>Итого за завтрак</i>	402	9,363	12,622	52,461	362,361	
2 завтрак	1. апельсины	100	1,35	0,3	19,136	92,43	368
	<i>Итого за 2 завтрак:</i>	100	1,35	0,3	19,136	92,43	
Обед	1. хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	2. хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	1

	3. компот из ягод	180	0,04	0,16	19,886	85,43
	4. рис с овощами	150	3,367	4,909	32,33	187,55
	5. свекольник со сметаной	200	5,241	3,263	16,936	118,66
	6. бефстроганов из отварного мяса	80	8,688	7,73	1,482	110,18
	7. салат с морской капусты с яйцом	50	1,391	3,084	0,9	38,86
	<i>Итого за обед</i>	720	21,947	19,586	91,754	639,03
Полдник	1. молоко кипяченое	180	3,19	2,75	5,17	59,4
	2. булочка творожная	70	4,889	5,553	36,173	214,184
	<i>Итого за полдник</i>	250	8,079	8,303	41,343	273,584
Ужин	1. чай с лимоном	180	0,19	0,01	12,486	52,52
	2. жаркое по-домашнему	150	8,062	9,955	30,03	242,53
	3. сельдь с зеленым горошком	60	5,191	8,496	1,925	105,1
	3. хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75
	4. конфеты в ассортименте	30	0,25	0,25	0,25	0,25
	<i>Итого за ужин</i>	450	15,593	18,911	56,991	459,15
Итого за день			56,332	59,722	261,685	1826,555
День 9						
Завтрак	1. каша молочная пшеничная	175	5,625	7,103	30,375	208,61
	2. чай с молоком	180	2,13	1,75	15,476	86,92
	3. бутерброд со сливочным мас-лом	45	1,16	3,42	7,412	65,17
	<i>Итого за завтрак:</i>	400	8,915	12,273	53,263	360,7
2 завтрак	1. яблоко	100	0,458	0,458	20,193	89,678
	<i>Итого за 2 завтрак:</i>	100	0,458	0,458	20,193	89,678
Обед	1. макароны отварные с маслом	150	5,055	3,195	30,804	172,29
	2. компот из с/ф	180	0,23	0,07	20,72	85,45
	3. хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6
	4. хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75
	5. суп с морской капустой	200	2,1	3,128	13,888	95,87
	6. салат из соленых огурцов	50	0,14	2,018	2,32	28,08
	7. шницель из свинины	70	9,914	8,204	2,484	123,26
	8. соус томатно-сметанный	15	0,192	2,498	0,634	26,04
	<i>Итого за обед</i>	725	20,851	19,553	91,07	629,34
Полдник	1. бисквит «Улитка»	70	3,799	10,872	27,197	221,71
	2. соки фруктовые	180	0,56	0,16	11,116	48,78
	<i>Итого за полдник</i>	250	4,359	11,032	38,313	270,49
Ужин	1. чай с лимоном	180	0,19	0,01	14,482	58,75
	2. хлеб пшеничный	40	1,9	0,2	12,3	58,75
	3. рыба, запеченная с картофелем по –русски	150	15,946	11,293	24,796	265,07
	4. салат из свеклы с морковью	60	1,12	4,076	6,28	66,76
	5. конфеты	20	0,25	0,25	0,25	0,25
	<i>Итого за ужин</i>	450	19,406	15,829	58,108	451,33
Итого за день:			53,989	59,145	260,947	1801,538
День 10						
Завтрак	1. какао на свежем молоке	180	1,581	1,31	9,88	67,881
	2. каша молочная «дружба»	175	4,457	6,859	26,899	187,748
	3. бутерброд с маслом сливочным и сыром	47	3,365	6,112	9,88	108,48
	<i>Итого за завтрак</i>	402	9,403	14,281	26,899	364,109
2 завтрак	1. компот консервированный	160	0,335	0	22,322	90,612
	<i>Итого за 2 завтрак:</i>	160	0,335	0	22,322	90,612
Обед	1. хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75

	2. хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	1
	3. салат «икра кабачковая»	50	0,95	4,45	3,85	59,5	50
	4. ленивые голубцы с мясом формовочные	90	12,53	11,856	18,3	231,58	151
	5. суп с сайры	200	8,417	2,434	20,702	138,742	41
	6. фруктовый напиток	180	0,56	0,16	14,11	60,75	
	7. соус томатно-сметанный	20	0,219	4,596	0,672	45,2	
	<i>Итого за обед</i>	<i>600</i>	<i>25,896</i>	<i>23,936</i>	<i>77,854</i>	<i>634,122</i>	
Полдник	1. печенье домашнее	70	5,784	8,634	22,82	192	604
	2. кисель фруктовый	180	0	0	19,924	79,68	39
	<i>Итого за полдник</i>	<i>250</i>	<i>5,784</i>	<i>8,634</i>	<i>42,744</i>	<i>271,68</i>	
Ужин	1. плов с курицей	150	9,899	13,039	33,128	289,77	304
	1. чай с сахаром	180	0,14	0	11,272	45,626	12
	3. хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	4. помидоры свежие порционные	60	0	0	0	0	70
	5. груша	100	0,48	0,48	12,32	57,6	368
	<i>Итого за ужин</i>	<i>520</i>	<i>12,419</i>	<i>13,719</i>	<i>69,02</i>	<i>451,746</i>	
Итого за день			53,837	60,57	261	1812,269	
Среднее значение за период			54,334	60,279	261,044	1815,771	



Заведующий МБДОУ №2 с. Краснополье
Угледорского городского округа
А.А. Петрова

Меню приготавливаемых блюд для детей в возрасте: 3 – 7 лет МБДОУ №2 с. Краснополье

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блю- да	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность	№ Рецеп- цеп- туры
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. бутерброд со сливочным мас- лом	45	1,16	3,42	7,412	65,17	1
	2. макаронные изделия с сыром	130	7,661	10,124	26,032	226,64	421
	3. кофейный напиток на сгущен- ном молоке	180	1,152	1,275	16,685	82,912	252
	Итого за завтрак:	355	9,973	14,819	50,129	374,722	
2 завтрак	1. яблоко	100	0,458	0,458	21,191	93,668	368
	Итого за 2 завтрак:	100	0,458	0,458	21,191	93,668	
Обед	1. хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	1
	2. хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	1
	3. щи с квашеной капустой	200	2,482	2,086	14,286	87,51	193
	4. компот из с/ф	180	0,23	0,07	21,718	89,44	868
	5. гречка отварная	150	5,448	6,369	24,601	177,32	681
	6. салат из моркови с кукурузой	60	1,14	0,08	4,06	22	39
	7. гуляш из отварного мяса	80	9,92	9,776	5,864	151,27	591
	Итого за обед:	730	22,82	18,861	93,209	637,64	
Полдник	1. кисломолочный продукт	140	3,92	3,5	6,314	79,114	35
	2. домашнее печенье	70	5,382	5,125	31,618	194,77	604
	Итого за полдник:	210	4,2	5,778	55,09	297,574	
Ужин	1. пудинг из творога, запеченный с изюмом или персиком	150	8,571	10,944	16,222	199,32	128
	2. соус сметанный	60	0,36	3,75	0,48	37,5	86
	3. чай с молоком	180	2,13	1,75	11,484	70,96	945
	4. вафли	60	1,12	1,32	30,92	141,6	602
	Итого за ужин:	450	12,181	17,764	59,106	449,38	
Итого за день:			54,734	60,617	261,567	1829,294	
День 2							
Завтрак	1. каша молочная манная	175	5,219	6,753	27,544	191,7	236
	2. какао на свежем молоке	180	1,523	1,26	12,187	66,801	959
	3. бутерброд со сливочным мас- лом и сыром	47	3,365	6,112	9,88	108,48	1
	Итого за завтрак:	402	10,107	14,125	49,611	366,981	
2 завтрак	1. апельсины	100	1,35	0,3	19,136	92,43	368
	Итого за 2 завтрак:	100	1,35	0,3	19,136	92,43	
Обед	1. хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	2. Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	1
	3. суп «крестьянский»	200	2,622	5,277	17,97	130,149	204
	4. куры отварные	70	4,114	3,542	0	48,4	46
	5. картофельное пюре	75	3,53	5,69	20,085	146,4	694
	6. капуста тушеная	75	2,391	3,132	6,775	66,41	708
	7. икра кабачковая	50	0,57	2,67	2,31	35,7	50

	8. компот консервированный	180	0,325	0	26,884	108,81	
	Итого за обед:	710	16,772	20,751	94,244	634,219	
Полдник	1. ватрушка с творогом	70	6,558	8,334	27,691	212,567	289
	2. молоко кипяченое	180	3,19	2,75	5,17	59,4	965
	Итого за полдник:	250	9,748	11,084	32,861	271,967	
Ужин	1. макаронные изделия отварные с маслом	150	5,055	3,195	30,804	172,29	688
	2. чай с лимоном	180	0,19	0,01	12,486	52,52	200
	3. хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	4. огурец свежий порционный	40	0,48	0,06	1,5	8,4	70
	5. соус томатно-сметанный	15	0,2	0,5	1,108	18,94	228
	6. оладьи печеночные	70	8,337	7,616	7,41	140,39	83
	Итого за ужин:	475	16,154	13,579	65,134	458,39	
Итого за день:			54,131	59,839	260,986	1823,987	
День 3							
Завтрак	1. каша молочная пшенная	175	5,22	7,724	33,562	225,087	31
	2. кофе на свежем молоке	180	1,408	1,125	12,632	66,76	12
	3. бутерброд со сливочным маслом	45	1,16	3,42	7,412	65,17	1
	Итого за завтрак:	400	7,788	12,269	53,606	357,017	
2 завтрак	1. груши	100	0,66	0,66	19,934	91,17	368
	Итого за 2 завтрак:	100	0,66	0,66	19,934	91,17	
Обед	1. котлета рыбная	80	12,375	3,735	5,629	105,44	43
	2. Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	1
	2. хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	3. суп «рассольник»	200	2,576	3,876	19,314	122,95	139
	4. картофельное пюре	150	4,73	5,93	29,865	192,6	694
	5. компот из ягод	180	0,02	0,08	13,436	56,68	631
	6. салат «заря»	50	2,485	3,228	5,445	60,68	
	Итого за обед:	690	25,406	17,289	93,909	636,7	
Полдник	1. соки фруктовые	180	0,56	0,16	11,116	48,78	
	2. бисквит «Зебра»	70	3,119	13,861	22,1	225,48	
	Итого за полдник:	250	3,679	14,021	33,216	274,26	
Ужин	1. суфле из курицы	70	5,803	8,145	7,216	125,61	183
	2. капуста тушенная	150	2,571	4,141	7,245	78,2	708
	3. чай с лимоном	180	0,19	0,01	12,486	52,52	200
	4. салат из фасоли с луком	40	5,292	3,503	11,996	102,7	57
	5. хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	6. вафли	20	0,336	0,396	9,276	42,48	602
	Итого за ужин:	480	16,092	16,395	60,519	460,26	
Итого за день:			53,625	60,634	261,184	1819,407	
День 4							
Завтрак	1. каша молочная геркулесовая	175	6,016	5,982	32,373	207,9	29
	2. чай с молоком	180	2,13	1,75	15,476	86,92	945
	3. бутерброд со сливочным маслом	45	1,16	3,42	7,412	65,17	1
	Итого за завтрак:	400	9,306	11,152	55,261	359,99	
2 завтрак	1. бананы	100	1,47	0,49	20,58	94,08	368
	Итого за 2 завтрак:	100	1,47	0,49	20,58	94,08	
Обед	1. Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	1
	2. хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	3. суп картофельный с клецками	200	6,139	6,194	12,842	131,9	37
	4. рис отварной	150	2,955	2,895	31,104	162,3	315

	5. фруктовый напиток	180	0,56	0,16	15,108	64,74	
	6. печенье по-строгановски	80	5,688	13,726	1,556	159,3	102
	7. салат из овощной	50	0,2	2,023	0,625	21,48	79
	<i>Итого за обед:</i>	720	18,762	25,438	81,455	638,07	
Полдник	1. молоко кипяченое	180	3,19	2,75	5,17	59,4	965
	2. оладьи с яблоками	70	5,309	2,234	40,467	203,634	735
	<i>Итого за полдник:</i>	250	8,499	4,984	45,637	263,034	
Ужин	1. хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	2. чай с сахаром	180	0,14	0	11,272	45,626	943
	3. салат из свеклы с сыром	50	2,16	4,603	3,52	64,41	
	4. соус томатный	20	0,354	1,031	2,024	18,94	228
	5. макаронник с мясом	150	11,224	11,238	21,082	230,32	76
	6. печенье весовое	20	0,663	1,053	8,138	35,204	604
	<i>Итого за ужин</i>	450	16,441	18,125	58,336	453,25	
Итого за день:			54,478	60,189	261,269	1808,424	
День 5							
Завтрак	1. суп молочный с макаронными изделиями	175	4,285	7,425	25,494	186,55	10
	2. бутерброд с маслом сливочным и сыром	47	3,365	6,112	9,88	108,48	3
	3. кофе на свежем молоке	180	1,408	1,125	12,632	66,76	14
	<i>Итого за завтрак:</i>	402	9,058	14,662	48,006	361,79	
2 завтрак	1. яблоко	100	0,458	0,458	21,191	93,668	368
	<i>Итого за 2 завтрак:</i>	100	0,458	0,458	21,191	93,668	
Обед	1. Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	1
	2. хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	3. салат из зеленого горошка с соевым огурцом	50	1,31	3,087	3,61	47,42	42
	4. суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,357	5,574	10,535	117,85	83
	5. компот консервированный	180	0,325	0	24,888	100,83	
	6. рагу с отварным мясом	150	13,425	9,425	31,457	267,48	331
	<i>Итого за обед:</i>	640	24,637	18,526	90,71	631,93	
Полдник	1. бисквит с ягодами	70	6,53	7,075	23,705	184,46	
	2. кисель фруктовый	180	0	0	21,92	87,66	39
	<i>Итого за полдник</i>	250	6,53	7,075	45,625	272,12	
Ужин	1. хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	2. картофель отварной	150	2,6	9,511	21,19	181,01	692
	3. чай с лимоном	180	0,19	0,01	12,486	52,52	200
	4. сельдь с луком	60	8,248	9,046	0,41	116,32	83
	5. вафли	30	0,336	0,396	9,276	42,48	602
	<i>Итого за ужин</i>	450	13,274	19,163	55,662	451,08	
Итого за день			53,957	59,884	261,194	1810,588	
День 6							
Завтрак	1. каша молочная кукурузная	175	2,969	10,75	24,628	210,88	280
	2. бутерброд со сливочным маслом	45	1,16	3,42	7,412	65,17	1
	3. какао на сгущенном молоке	180	2,113	2,4	15,056	90,583	250
	<i>Итого за завтрак</i>	400	6,242	16,57	47,096	366,633	
2 завтрак	1. кисель фруктовый	160	0	0	21,92	87,66	39
	<i>Итого за 2 завтрак:</i>	160	0	0	21,92	87,66	
Обед	1. хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	2. Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	1

	3. фруктовый напиток	180	0,56	0,16	15,108	64,74	
	4. салат из квашеной капусты	50	1,04	3,067	2,32	42,57	81
	5. азу	150	11,241	11,857	21,897	239,6	637
	6. суп гороховый с гренками	200	10,191	9,297	18,11	197,23	88
	<i>Итого за обед</i>	<i>640</i>	<i>26,252</i>	<i>24,821</i>	<i>77,655</i>	<i>642,49</i>	
Полдник	1. кисломолочный продукт	140	3,92	3,5	6,314	79,114	
	2. печенье домашнее	50	5,026	5,571	24,058	166,35	604
	3. бананы	100	0,45	0,15	6,3	28,8	368
	<i>Итого за полдник</i>	<i>290</i>	<i>9,396</i>	<i>9,221</i>	<i>36,672</i>	<i>274,264</i>	
Ужин	1. вареники с картофелем и маслом	150	9,829	9,109	50,458	323,13	112
	2. чай с лимоном	180	0,19	0,01	12,486	52,52	200
	3. салат овощной	60	0,2	2,023	0,625	21,48	79
	4. хлеб пшеничный	40	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	5. конфеты в ассортименте	20	0,2	0,2	0,2	0,2	
	<i>Итого за ужин:</i>	<i>450</i>	<i>12,319</i>	<i>11,542</i>	<i>76,069</i>	<i>456,08</i>	
Итого за день			54,209	62,154	259,412	1827,127	
День 7							
Завтрак	1. бутерброд со сливочным маслом	45	1,16	3,42	7,412	65,17	1
	2. чай с молоком	180	2,13	1,75	18,47	98,89	945
	3. каша молочная рисовая	175	4,005	5,225	33,271	196,84	33
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>400</i>	<i>7,295</i>	<i>10,395</i>	<i>59,153</i>	<i>360,9</i>	
2 завтрак	1. груши	100	0,66	0,66	19,934	91,17	368
	<i>Итого за 2 завтрак:</i>	<i>100</i>	<i>0,66</i>	<i>0,66</i>	<i>19,934</i>	<i>91,17</i>	
Обед	1. хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	2. Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	1
	3. компот из изюма	180	0,299	0,065	21,528	88,4	376
	4. суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,26	5,827	17,375	143,27	98
	5. капуста тушеная	150	2,571	4,141	7,245	78,2	708
	6. тефтели мясные	80	7,93	6,47	5,18	110,51	111
	7. салат из фасоли с луком	50	5,922	3,563	13,406	111,64	57
	<i>Итого за обед</i>	<i>720</i>	<i>25,202</i>	<i>20,506</i>	<i>84,954</i>	<i>630,37</i>	
Полдник	1. молоко кипяченое	180	3,19	2,75	5,17	59,4	965
	2. блины с повидлом	70	4,355	5,87	34,524	208,654	265
	<i>Итого за полдник</i>	<i>250</i>	<i>7,545</i>	<i>8,62</i>	<i>39,694</i>	<i>268,054</i>	
Ужин	1. сырники из творога	150	10,498	14,354	27,624	282,95	130
	2. соус сметанный	50	0,325	2,6	3,436	38,75	86
	3. кофе на свежем молоке	180	1,408	1,125	12,632	66,76	951
	4. печенье весовое	50	1,122	1,782	13,772	59,576	604
	<i>Итого за ужин</i>	<i>430</i>	<i>13,353</i>	<i>19,861</i>	<i>57,464</i>	<i>448,036</i>	
Итого за день			54,055	60,042	261,199	1798,53	
День 8							
Завтрак	1. бутерброд со сливочным маслом и сыром	47	3,365	6,112	9,88	108,48	3
	2. каша молочная гречневая	175	4,475	5,25	26,402	171,12	27
	3. какао на свежем молоке	180	1,523	1,26	16,179	82,761	959
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>402</i>	<i>9,363</i>	<i>12,622</i>	<i>52,461</i>	<i>362,361</i>	
2 завтрак	1. апельсины	100	1,35	0,3	19,136	92,43	368
	<i>Итого за 2 завтрак:</i>	<i>100</i>	<i>1,35</i>	<i>0,3</i>	<i>19,136</i>	<i>92,43</i>	
Обед	1. хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	2. хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	1

	3. компот из ягод	180	0,04	0,16	19,886	85,43	631
	4. рис с овощами	150	3,367	4,909	32,33	187,55	191
	5. свекольник со сметаной	200	5,241	3,263	16,936	118,66	4
	6. бефстроганов из отварного мяса	80	8,688	7,73	1,482	110,18	126
	7. салат с морской капустой с яйцом	50	1,391	3,084	0,9	38,86	
	<i>Итого за обед</i>	720	21,947	19,586	91,754	639,03	
Полдник	1. молоко кипяченое	180	3,19	2,75	5,17	59,4	965
	2. булочка творожная	70	4,889	5,553	36,173	214,184	483
	<i>Итого за полдник</i>	250	8,079	8,303	41,343	273,584	
Ужин	1. чай с лимоном	180	0,19	0,01	12,486	52,52	200
	2. жаркое по-домашнему	150	8,062	9,955	30,03	242,53	590
	3. сельдь с зеленым горошком	60	5,191	8,496	1,925	105,1	
	3. хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	4. конфеты в ассортименте	30	0,25	0,25	0,25	0,25	
	<i>Итого за ужин</i>	450	15,593	18,911	56,991	459,15	
Итого за день			56,332	59,722	261,685	1826,555	
День 9							
Завтрак	1. каша молочная пшеничная	175	5,625	7,103	30,375	208,61	28
	2. чай с молоком	180	2,13	1,75	15,476	86,92	945
	3. бутерброд со сливочным мас- лом	45	1,16	3,42	7,412	65,17	1
	<i>Итого за завтрак:</i>	400	8,915	12,273	53,263	360,7	
2 завтрак	1. яблоко	100	0,458	0,458	20,193	89,678	368
	<i>Итого за 2 завтрак:</i>	100	0,458	0,458	20,193	89,678	
Обед	1. макароны отварные с маслом	150	5,055	3,195	30,804	172,29	688
	2. компот из с/ф	180	0,23	0,07	20,72	85,45	868
	3. хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	1
	4. хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	5. суп с морской капустой	200	2,1	3,128	13,888	95,87	123
	6. салат из соленых огурцов	50	0,14	2,018	2,32	28,08	56
	7. шницель из свинины	70	9,914	8,204	2,484	123,26	282
	8. соус томатно-сметанный	15	0,192	2,498	0,634	26,04	
	<i>Итого за обед</i>	725	20,851	19,553	91,07	629,34	
Полдник	1. бисквит «Улитка»	70	3,799	10,872	27,197	221,71	
	2. соки фруктовые	180	0,56	0,16	11,116	48,78	966
	<i>Итого за полдник</i>	250	4,359	11,032	38,313	270,49	
Ужин	1. чай с лимоном	180	0,19	0,01	14,482	58,75	200
	2. хлеб пшеничный	40	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	3. рыба, запеченная с картофелем по –русски	150	15,946	11,293	24,796	265,07	656
	4. салат из свеклы с морковью	60	1,12	4,076	6,28	66,76	61
	5. конфеты	20	0,25	0,25	0,25	0,25	
	<i>Итого за ужин</i>	450	19,406	15,829	58,108	451,33	
Итого за день:			53,989	59,145	260,947	1801,538	
День 10							
Завтрак	1. какао на свежем молоке	180	1,581	1,31	9,88	67,881	959
	2. каша молочная «дружба»	175	4,457	6,859	26,899	187,748	84
	3. бутерброд с маслом сливочным и сыром	47	3,365	6,112	9,88	108,48	3
	<i>Итого за завтрак</i>	402	9,403	14,281	26,899	364,109	
2 завтрак	1. компот консервированный	160	0,335	0	22,322	90,612	
	<i>Итого за 2 завтрак:</i>	160	0,335	0	22,322	90,612	
Обед	1. хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75	1

	2. хлеб ржаной	30	1,32	0,24	7,92	39,6	1
	3. салат «икра кабачковая»	50	0,95	4,45	3,85	59,5	50
	4. ленивые голубцы с мясом формовочные	90	12,53	11,856	18,3	231,58	151
	5. суп с сайры	200	8,417	2,434	20,702	138,742	41
	6. фруктовый напиток	180	0,56	0,16	14,11	60,75	
	7. соус томатно-сметанный	20	0,219	4,596	0,672	45,2	
	<i>Итого за обед</i>	<i>600</i>	<i>25,896</i>	<i>23,936</i>	<i>77,854</i>	<i>634,122</i>	
Полдник	1. печенье домашнее	70	5,784	8,634	22,82	192	604
	2. кисель фруктовый	180	0	0	19,924	79,68	39
	<i>Итого за полдник</i>	<i>250</i>	<i>5,784</i>	<i>8,634</i>	<i>42,744</i>	<i>271,68</i>	
Ужин	1. плов с курицей	150	9,899	13,039	33,128	289,77	304
	1. чай с сахаром	180	0,14	0	11,272	45,626	12
	3. хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	12,3	58,75	1
	4. помидоры свежие порционные	60	0	0	0	0	70
	5. груша	100	0,48	0,48	12,32	57,6	368
	<i>Итого за ужин</i>	<i>520</i>	<i>12,419</i>	<i>13,719</i>	<i>69,02</i>	<i>451,746</i>	
Итого за день			53,837	60,57	261	1812,269	
Среднее значение за период			54,334	60,279	261,044	1815,771	