

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 5»

ПРИКАЗ

24.01.2025 года

№ 12/1

Об утверждении и ведение в действие «20-ти дневное меню приготавливаемых блюд
возрастная категория ясли, детский сад» в МАДОУ «ДС № 5»

В соответствие с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" с целью организации сбалансированного, рационального питания воспитанников МАДОУ «ДС №5», выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствие с меню (экспертное заключение № 66-20-011-12/15-3814 от 29.11.2024г.), выполнением натуральных норм и калорийности

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие с 27 января 2025 года «20-ти дневное меню приготавливаемых блюд возрастная категория ясли, детский сад» далее-меню (приложение 1).
2. Заместителю директора МАДОУ М.Н. Юсуповой разместить данный приказ с приложениями на официальном сайте МАДОУ. Срок 03.02.2025г.
3. Воспитателям обеспечить наличие ежедневного 20-ти дневного меню в информационных уголках групповых помещений.
4. Кладовщикам МАДОУ Глазыриной Е.П., Пчелинцевой Т.Н., Борисовой О.И.
 - обеспечить своевременную подачу заявок поставщикам и наличие набора основных продуктов;
 - соблюдение условий хранения;
 - при недопоставке либо отсутствии продуктов, необходимых для приготовления блюд в соответствие с днем меню, предоставлять директору служебную записку для замены блюда;
 - обеспечить пищеблок технологическими картами блюд нового меню;
5. Бригадирам поваров МАДОУ осуществлять приготовление блюд в строгом соответствии с технологическими картами.
6. Приказ вступает в силу с 27.01.2025г.
7. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор МАДОУ «ДС №5»



Т.В. Абрамович

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Какао с молоком	160	2,88	2,13	10,56	74,67	292
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6,75	15,48	140,28	33
	Хлеб с маслом	40	2,60	5,13	19,67	112,67	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10,43	14,01	45,71	327,62	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,00	18,18	76,32	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	40	0,36	0,45	1,12	10,7	21
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	8,57	5,26	11,28	127,38	112
	Картофельное пюре	130	3,03	4,16	12,74	101,4	104
	Мясо тушеное (свинина)	60	6,35	16,90	1,54	183	256
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	14,25	60	484
	Хлеб ржаной (50)	30	1,98	0,36	14,91	52,2	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	20,29	27,13	55,84	534,68	
ПОЛДНИК	Кефир	160	4,64	4,00	6,40	80	386
	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	117,06	479
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	9,28	4,99	32,51	197,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	40,90	46,13	152,24	1135,68	
День 2							
ЗАВТРАК	Чай с молоком и сахаром	180	1,31	0,95	7,43	43,2	287/2
	Омлет натуральный	150	11,77	13,59	4,82	187,4	77
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,88	52,4	117/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	14,58	15,12	23,13	283	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (апельсин)	95	0,85	0,19	7,70	40,85	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,85	0,19	7,70	40,85	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,24	0,84	3,98	25,54	45
	Суп-пюре из картофеля	150	1,98	3,57	10,29	87,15	131
	Гренки (сухарики)	15	1,29	0,12	8,06	39,45	34/2
	Плов из курицы	150	12,71	7,85	29,81	229	291
	Компот из сухофруктов	160	0,40	0,00	14,64	57,6	6/10
	Хлеб ржаной (50)	30	1,98	0,36	14,91	52,2	115
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	9,63	35,25	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	19,74	12,86	91,32	526,19	
ПОЛДНИК	Ацидофилин	170	2,38	2,72	3,32	46,75	162a/1
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,8	609
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	5,38	6,64	33,08	213,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1215	40,55	34,81	155,23	1063,59	
День 3							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	165	2,97	3,23	8,61	67,12	143
	Бутерброд с повидлом	35	1,05	3,28	16,14	72,62	4
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,85	7,10	26,85	182,7	273/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,87	13,61	51,60	322,44	
ЗАВТРАК 2	Груши свежие	95	0,38	0,29	9,79	44,65	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,29	9,79	44,65	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,40	2,80	3,08	47,16	121
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,88	3,56	5,69	82,62	88
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	17,98	15,50	22,46	304,69	89
	Напиток из шиповника	160	0,48	0,16	12,16	52,24	196
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	9,63	35,25	114
	Хлеб ржаной (50)	30	1,98	0,36	14,91	52,2	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		605	26,86	22,50	67,93	574,16	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53	21,6	286
	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные	110	6,75	8,10	21,43	177,42	76
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	6,88	8,10	26,96	199,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	43,99	44,50	156,28	1140,27	

День 4							
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	130	4,28	6,29	15,85	136,71	189
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,13	0,00	7,79	32,4	288/1
	Хлеб с маслом	40	2,60	5,13	19,67	112,67	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7,01	11,42	43,31	281,78	
ЗАВТРАК 2	Сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	122,76	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,54	0,36	29,34	122,76	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	40	0,70	0,46	4,31	24,16	4/1
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	1,58	2,00	11,09	76,32	106
	Рагу из овощей	130	1,99	3,21	11,70	84,07	18/3
	Котлеты, биточки, шницели	70	8,26	12,25	10,01	200,2	386
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,13	8,93	37,35	263
	Хлеб ржаной (50)	30	1,98	0,36	14,91	52,2	115
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	9,63	35,25	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		645	15,79	18,53	70,58	509,55	
ПОЛДНИК	Кисель из сока плодового или ягодного	180	0,36	0,05	19,98	81	485
	Картофельные оладьи со свежей капустой	100	3,61	3,91	16,27	115,51	149
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	3,97	3,96	36,25	196,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	27,31	34,27	179,48	1110,6	
День 5							
ЗАВТРАК	Напиток "Валетек" с витаминами	165	0,00	0,00	15,18	61,05	636
	Каша молочная "Дружба"	150	4,65	6,45	27,30	159	134
	Хлеб с сыром	35	4,29	2,54	12,25	91	3/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,94	8,99	54,73	311,05	
ЗАВТРАК 2	Бананы свежие	95	1,42	0,48	19,95	91,2	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	1,42	0,48	19,95	91,2	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом	40	0,63	1,32	4,48	33,32	33/1
	Борщ со сметаной	180	1,62	3,87	7,74	72,9	2/2
	Капуста тушеная	130	2,86	4,25	14,82	97,93	143
	Оладьи из печени	60	10,80	6,12	4,08	115,2	34/8
	Компот из сухофруктов	160	0,40	0,00	14,64	57,6	6/10
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	9,63	35,25	114
	Хлеб ржаной (50)	30	1,98	0,36	14,91	52,2	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		615	19,43	16,04	70,30	464,4	
ПОЛДНИК	Королевский пирог	50	7,30	6,20	12,36	134,18	1/1
	Ряженка	160	4,64	4,00	6,72	81,6	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	11,94	10,20	19,08	215,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	41,73	35,71	164,06	1082,43	
День 6							
ЗАВТРАК	Какао на молоке сгущенном	160	1,68	2,72	17,84	104	202
	Каша манная молочная жидкая	150	3,66	5,70	17,11	119,64	194
	Бутерброд с повидлом	35	1,05	3,28	16,14	72,62	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	6,39	11,70	51,09	296,26	
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
ОБЕД	Салат из редьки с морковью	40	0,53	0,45	2,06	14,21	58
	Суп рыбный	180	4,90	2,52	10,26	115,76	41
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	110	3,31	4,29	18,62	127,45	60
	Котлеты из курицы	50	9,60	2,20	6,74	84,74	110
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	14,25	60	484
	Хлеб ржаной (50)	30	1,98	0,36	14,91	52,2	115
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	9,63	35,25	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		575	21,46	9,94	76,47	489,61	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	385
	Сырники с морковью	110	10,48	11,74	19,66	189,36	329
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	14,83	15,49	26,86	269,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	43,06	37,51	163,73	1100,13	
День 7							
ЗАВТРАК	Чай с молоком и сахаром	170	1,24	0,90	7,02	40,8	287
	Омлет натуральный	140	10,99	12,68	4,49	174,9	77/1
	Хлеб с маслом	40	2,60	5,13	19,67	112,67	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	14,83	18,71	31,18	328,37	
ЗАВТРАК 2	Сок абрикосовый	180	0,90	0,00	22,86	95,04	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,00	22,86	95,04	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,40	2,80	3,08	47,16	121
	Суп картофельный с клецками	180	2,57	3,29	13,54	103,86	108
	Картофельное пюре с морковью	130	2,43	3,55	18,72	102,27	4/3
	Рыба припущенная	60	14,10	4,20	3,30	95,25	52
	Компот из яблок и изюма	160	0,24	0,00	14,80	56,8	2/10
	Хлеб ржаной (50)	30	1,98	0,36	14,91	52,2	115
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	9,63	35,25	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		615	22,86	14,32	77,98	492,79	
ПОЛДНИК	Кефир	160	4,64	4,00	6,40	80	386
	Булочка с изюмом	50	4,20	2,75	25,75	140,5	501
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,84	6,75	32,15	220,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	47,43	39,78	164,17	1136,7	

День 8							
ЗАВТРАК	Напиток "Валетек" с витаминами	165	0,00	0,00	15,18	61,05	636
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,41	5,85	26,70	131,34	199
	Хлеб с маслом и сыром	35	3,89	5,13	10,97	99,55	4/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,30	10,98	52,85	291,94	
ЗАВТРАК 2	Груши свежие	95	0,38	0,29	9,79	44,65	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,29	9,79	44,65	
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	1,37	0,88	4,54	31,24	55
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	160	4,50	3,10	17,50	122	62
	Бигус	180	16,97	13,91	7,96	230,6	329
	Напиток из шиповника	160	0,48	0,16	12,16	52,24	196
	Хлеб ржаной (50)	30	1,98	0,36	14,91	52,2	115
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	9,63	35,25	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		585	26,44	18,53	66,70	523,53	
ПОЛДНИК	Сок вишневым	180	1,26	0,36	20,52	90,36	389
	Вафли	35	1,12	0,98	28,38	119,74	5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		215	2,38	1,34	48,90	210,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	38,50	31,14	178,24	1070,22	
День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	150	22,71	16,14	36,49	277,5	235
	Чай с сахаром	170	0,12	0,00	5,22	20,4	286/1
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	16,32	78,6	117
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	25,08	17,01	58,03	376,5	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	385
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,35	3,75	7,20	80,25	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,24	0,84	3,98	25,54	45
	Рассольник ленинградский	180	1,46	3,67	8,62	77,22	96
	Картофельная запеканка с мясом	160	18,64	18,80	15,12	304	382
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	27,69	333
	Компот из сухофруктов	160	0,40	0,00	14,64	57,6	6/10
	Хлеб ржаной (50)	30	1,98	0,36	14,91	52,2	115
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	9,63	35,25	114	
ИТОГО ЗА ОБЕД		615	24,43	25,55	69,29	579,5	
ПОЛДНИК	Ацидофилин	180	2,52	2,88	3,51	49,5	162a/2
	Оладьи с яблоками	100	5,25	8,19	35,81	208,12	557
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	7,77	11,07	39,32	257,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1395	61,63	57,38	173,84	1293,87	
День 10							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	165	2,97	3,23	8,61	67,12	143
	Суп молочный с крупой (крупя манная)	150	3,12	3,48	9,72	82,2	76
	Бутерброд горячий с сыром (Голландский)	35	4,44	5,58	10,58	105,97	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10,53	12,29	28,91	255,29	
ЗАВТРАК 2	Бананы свежие	95	1,42	0,48	19,95	91,2	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	1,42	0,48	19,95	91,2	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,52	0,44	3,15	19,05	10/1
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,58	2,00	11,09	76,32	104
	Сердце в соусе	55	13,36	7,37	2,25	128,7	408
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	312
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,13	8,93	37,35	263
	Хлеб ржаной (50)	30	1,98	0,36	14,91	52,2	115
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	9,63	35,25	114	
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	21,17	14,26	66,32	458,67	
ПОЛДНИК	Ряженка	160	4,64	4,00	6,72	81,6	386
	Яйца, запеченные в сметанном соусе	130	8,89	11,71	4,58	159,25	214
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	13,53	15,71	11,30	240,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	46,65	42,74	126,48	1046,01	
День 11							
ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	160	0,11	0,00	6,93	28,8	288
	Омлет натуральный	150	11,77	13,59	4,82	187,4	77
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Бутерброд с повидлом	35	1,05	3,28	16,14	72,62	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	13,14	16,90	28,46	292,42	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (апельсин)	95	0,85	0,19	7,70	40,85	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,85	0,19	7,70	40,85	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	40	0,70	0,46	4,31	24,16	4/1
	Плов из курицы	150	12,71	7,85	29,81	229	291
	Компот из яблок и кураги	160	0,24	0,00	14,72	56,8	1/10
	Хлеб ржаной (50)	30	1,98	0,36	14,91	52,2	115
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	9,63	35,25	114
	Борщ со сметаной	180	1,62	3,87	7,74	72,9	2/2
ИТОГО ЗА ОБЕД		575	18,39	12,66	81,12	470,31	
ПОЛДНИК	Ацидофилин	150	2,10	2,40	2,93	41,25	162a
	Зразы морковные с творогом	130	6,85	5,55	33,37	207,13	115
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	8,95	7,95	36,30	248,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1325	41,33	37,70	153,58	1051,96	

День 12							
ЗАВТРАК	Какао с молоком	160	2,88	2,13	10,56	74,67	292
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	3,49	4,35	31,80	171,54	7/4
	Хлеб с маслом и яйцом	40	3,56	4,51	10,33	96,73	2/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,93	10,99	52,69	342,94	
ЗАВТРАК 2	Кефир	160	4,64	4,00	6,40	80	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		160	4,64	4,00	6,40	80	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком (твердый сыр)	40	2,08	2,42	3,23	42,94	50
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	8,57	5,26	11,28	127,38	112
	Голубцы ленивые	150	13,23	8,48	18,99	190,32	298
	Соус сметанный натуральный	30	0,92	6,38	2,02	69,18	452
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	14,25	60	484
	Хлеб ржаной (50)	30	1,98	0,36	14,91	52,2	115
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	9,63	35,25	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	27,92	23,02	74,31	577,27	
ПОЛДНИК	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	117,06	479
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	5,54	0,99	44,29	193,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1305	48,03	39,00	177,69	1193,59	
День 13							
ЗАВТРАК	Чай с молоком и сахаром	170	1,24	0,90	7,02	40,8	287
	Каша молочная "Дружба"	140	4,34	6,02	22,68	162,4	134/1
	Хлеб с маслом	40	2,60	5,13	19,67	112,67	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,18	12,05	49,37	315,87	
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	338
	Зефир	10	0,08	0,01	7,98	32,6	702
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		105	0,46	0,39	17,29	77,25	
ОБЕД	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	40	0,91	1,71	1,85	27,98	19/1
	Картофель в молоке	120	2,60	42,26	13,88	198	130
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,88	3,56	5,69	82,62	88
	Котлеты или биточки рыбные	60	8,34	1,26	5,76	73,8	351
	Компот из сухофруктов	160	0,40	0,00	14,64	57,6	6/10
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	9,63	35,25	114
	Хлеб ржаной (50)	30	1,98	0,36	14,91	52,2	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		605	20,25	49,27	66,36	527,45	
ПОЛДНИК	Пряники	30	1,77	1,41	22,50	109,8	608
	Кисель из апельсина	180	0,36	0,09	12,96	108	167
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	2,13	1,50	35,46	217,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	31,02	63,21	168,48	1138,37	
День 14							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	165	2,97	3,23	8,61	67,12	143
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6,75	15,48	140,28	33
	Хлеб с маслом и сыром	35	3,89	5,13	10,97	99,55	4/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	11,81	15,11	35,06	306,95	
ЗАВТРАК 2	Сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	122,76	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,54	0,36	29,34	122,76	
ОБЕД	Гренки (сухарики)	15	1,29	0,12	8,06	39,45	34/2
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,40	2,80	3,08	47,16	121
	Суп-пюре из картофеля	150	1,98	3,57	10,29	87,15	131
	Капуста тушеная	130	2,86	4,25	14,82	97,93	143
	Бифштекс рубленый паровой	60	12,24	7,62	1,26	122,4	376
	Напиток из шиповника	160	0,48	0,16	12,16	52,24	196
	Хлеб ржаной (50)	30	1,98	0,36	14,91	52,2	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		585	21,23	18,88	64,58	498,53	
ПОЛДНИК	Королевский пирог	50	7,30	6,20	12,36	134,18	1/1
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	11,65	9,95	19,56	214,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	45,23	44,30	148,54	1142,67	
День 15							
ЗАВТРАК	Напиток "Валетек" с витаминами	170	0,00	0,00	15,64	62,9	636/1
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,85	7,10	26,85	182,7	273
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	16,32	78,6	117
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,10	7,97	58,81	324,2	
ЗАВТРАК 2	Груши свежие	95	0,38	0,29	9,79	44,65	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,38	0,29	9,79	44,65	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	40	1,47	3,67	1,73	46	7
	Суп рыбный	180	4,90	2,52	10,26	115,76	41
	Картофельное пюре	130	3,03	4,16	12,74	101,4	104
	Печень по-строгановски	50	9,39	8,54	2,08	134,62	93
	Компот из яблок и изюма	160	0,24	0,00	14,80	56,8	2/10
	Хлеб ржаной (50)	30	1,98	0,36	14,91	52,2	115
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	9,63	35,25	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		605	22,15	19,37	66,15	542,03	
ПОЛДНИК	Ацидофилин	150	2,10	2,40	2,93	41,25	162a
	Омлет натуральный	130	6,30	20,59	2,31	201,12	215/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	8,40	22,99	5,24	242,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	39,03	50,62	139,99	1153,25	

День 16							
ЗАВТРАК	Какао с молоком	160	2,88	2,13	10,56	74,67	292
	Запеканка из творога	130	19,37	12,48	17,16	214,97	9/5
	Соус сметанный сладкий	30	1,10	1,65	2,38	28,09	115
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	16,32	78,6	117
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	25,60	17,13	46,42	396,33	
ЗАВТРАК 2	Сок абрикосовый	180	0,90	0,00	22,86	95,04	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,00	22,86	95,04	
ОБЕД	Икра свекольная	40	0,58	0,85	3,88	25,4	75
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	160	4,50	3,10	17,50	122	62
	Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,49	21,30	106,26	297
	Мясо тушеное (свинина)	60	6,35	16,90	1,54	183	256
	Компот из сухофруктов	160	0,40	0,00	14,64	57,6	6/10
	Хлеб ржаной (50)	30	1,98	0,36	14,91	52,2	115
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	9,63	35,25	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		575	19,10	21,82	83,40	581,71	
ПОЛДНИК	Ряженка	160	4,64	4,00	6,72	81,6	386
	Картофельные оладьи со свежей капустой	100	3,61	3,91	16,27	115,51	149
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	8,25	7,91	22,99	197,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1365	53,85	46,86	175,67	1270,19	
День 17							
ЗАВТРАК	Каша вязкая из смеси круп с тыквой	130	4,45	4,68	18,06	131,9	171д
	Бутерброд горячий с сыром (Голландский)		0,00	0,00	0,00	0	7/1
	Хлеб с маслом	40	2,60	5,13	19,67	120,67	1/13.1
	Чай с сахаром	180	0,13	0,00	5,53	21,6	286
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	7,18	9,81	43,26	274,17	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (апельсин)	95	0,85	0,19	7,70	40,85	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	0,85	0,19	7,70	40,85	
ОБЕД	Салат картофельный с сельдью (лук репчатый)	40	2,00	2,15	4,41	45	36
	Свекольник со сметаной	180	1,53	3,96	10,53	137,7	5/2
	Плов из курицы	150	12,71	7,85	29,81	229	291
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	0,00	0,00	14,25	60	484
	Хлеб ржаной (50)	30	1,98	0,36	14,91	52,2	115
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	9,63	35,25	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	19,36	14,44	83,54	559,15	
ПОЛДНИК	Ацидофилин	150	2,10	2,40	2,93	41,25	162a
	Оладьи с джемом	100	5,21	7,39	43,52	239,7	556
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,31	9,79	46,45	280,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	34,70	34,23	180,95	1155,12	
День 18							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	165	2,97	3,23	8,61	67,12	143
	Каша вязкая ячневая	145	3,19	2,58	20,60	118,33	168.3
	Хлеб с маслом и яйцом	40	3,56	4,51	10,33	96,73	2/13
	Бутерброд с повидлом		0,00	0,00	0,00	0	4/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,72	10,32	39,54	282,18	
ЗАВТРАК 2	Кефир	160	4,64	4,00	6,40	80	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		160	4,64	4,00	6,40	80	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,40	2,80	3,08	47,16	121
	Рассольник ленинградский	180	1,46	3,67	8,62	77,22	96
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	130	2,69	4,94	27,56	113,53	440
	Рыба припущенная	60	14,10	4,20	3,30	95,25	52
	Компот из яблок с лимоном	180	0,54	0,36	19,98	84,24	265
	Хлеб ржаной (50)	30	1,98	0,36	14,91	52,2	115
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	9,63	35,25	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		635	22,31	16,45	87,08	504,85	
ПОЛДНИК	Сок вишневым	180	1,26	0,36	20,52	90,36	389/1
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6,75	15,48	140,28	33
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	6,21	7,11	36,00	230,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	42,88	37,88	169,02	1097,67	
День 19							
ЗАВТРАК	Напиток "Валетек" с витаминами	165	0,00	0,00	15,18	61,05	636
	Каша вязкая гречневая	150	4,44	3,76	23,41	145	168a
	Хлеб с маслом и сыром	35	3,89	5,13	10,97	99,55	4/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,33	8,89	49,56	305,6	
ЗАВТРАК 2	Бананы свежие	95	1,42	0,48	19,95	91,2	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		95	1,42	0,48	19,95	91,2	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,52	0,44	3,15	19,05	10/1
	Суп картофельный с клецками	180	2,57	3,29	13,54	103,86	108
	Запеканка картофельная (рулет) с сердцем, с соусом сметанным с томатом	160	14,54	9,82	19,62	225,89	284
	Компот из сухофруктов	160	0,40	0,00	14,64	57,6	6/10
	Хлеб ржаной (50)	30	1,98	0,36	14,91	52,2	115
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	9,63	35,25	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		585	21,15	14,03	75,49	493,85	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	385
	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	55	3,21	3,39	19,25	120,08	562
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		205	7,56	7,14	26,45	200,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	38,46	30,54	171,45	1090,98	

День 20							
ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	180	0,13	0,00	7,79	32,4	288/2
	Вареники ленивые	130	18,38	13,99	17,77	244,41	331
	Соус сметанный сладкий	30	1,10	1,65	2,38	28,09	115
	Батон нарезной	10	0,75	0,29	5,44	26,2	117/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	20,36	15,93	33,38	331,1	
ЗАВТРАК 2	Ряженка	160	4,64	4,00	6,72	81,6	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		160	4,64	4,00	6,72	81,6	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом	40	0,63	1,32	4,48	33,32	33/1
	Суп крестьянский с крупой (перловая)	180	1,06	3,55	11,63	126,9	98
	Капуста тушеная	130	2,86	4,25	14,82	97,93	143
	Котлеты или биточки рыбные	60	8,34	1,26	5,76	73,8	351
	Компот из яблок и кураги	160	0,24	0,00	14,72	56,8	1/10
	Хлеб ржаной (50)	30	1,98	0,36	14,91	52,2	115
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	9,63	35,25	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		615	16,25	10,86	75,95	476,2	
ПОЛДНИК	Омлет с зеленым горошком	130	8,67	10,23	4,68	145,6	308
	Кисель из апельсинов	180	0,36	0,09	12,96	108	167
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	9,03	10,32	17,64	253,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	50,28	41,11	133,69	1142,5	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		26520	856,56	829,42	3232,81	22615,8	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1326	42,83	41,47	161,64	1130,79	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,60	2,66	13,20	93,34	292
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,60	9,00	20,64	187,04	33
	Хлеб с маслом	40	2,60	5,13	19,67	112,67	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	12,80	16,79	53,51	393,05	
ЗАВТРАК 2	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,00	18,18	76,32	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,54	0,67	1,68	16,05	21
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	10,28	6,32	13,54	152,86	112
	Картофельное пюре	150	3,49	4,80	14,70	117	104
	Мясо тушеное (свинина)	80	8,46	22,54	2,05	244	256
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	17,10	72	484
	Хлеб ржаной (50)	40	2,64	0,48	19,88	69,6	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	25,41	34,81	68,95	671,51	
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	386
	Булочка молочная	70	6,50	1,39	36,55	163,88	479
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	11,72	5,89	43,75	253,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	50,83	57,49	184,39	1394,76	
День 2							
ЗАВТРАК	Чай с молоком и сахаром	200	1,46	1,06	8,26	48	287/2
	Омлет натуральный	170	13,34	15,40	5,46	212,38	77
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	16,32	78,6	117/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	17,05	17,33	30,04	338,98	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	8,10	43	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,37	1,25	5,96	38,31	45
	Суп-пюре из картофеля	180	2,38	4,28	12,35	104,58	131
	Гренки (сухарики)	15	1,29	0,12	8,06	39,45	34/2
	Плов из курицы	180	15,25	9,41	35,77	274,81	291
	Компот из сухофруктов	190	0,48	0,00	17,38	68,4	6/10
	Хлеб ржаной (50)	40	2,64	0,48	19,88	69,6	115
	Хлеб пшеничный	29	2,20	0,23	18,62	68,15	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		694	24,61	15,77	118,02	663,3	
ПОЛДНИК	Ацидофилин	190	2,66	3,04	3,71	52,25	162a/1
	Печенье	60	4,50	5,88	44,64	250,2	609
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,16	8,92	48,35	302,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1444	49,72	42,22	204,51	1347,73	
День 3							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	9,40	73,22	143
	Бутерброд с повидлом	45	1,35	4,22	20,75	93,38	4
	Каша пшенная молочная жидкая	180	7,02	8,51	32,22	219,24	273/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	11,61	16,26	62,37	385,84	
ЗАВТРАК 2	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,30	10,30	47	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,60	4,20	4,62	70,74	121
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,88	3,56	5,69	82,62	88
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	180	17,98	15,50	22,46	304,69	89
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,3	196
	Хлеб пшеничный	29	2,20	0,23	18,62	68,15	114
	Хлеб ржаной (50)	40	2,64	0,48	19,88	69,6	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		689	28,90	24,17	86,47	661,1	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	6,14	24	286
	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные	150	9,21	11,04	29,22	241,93	76
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	9,35	11,04	35,36	265,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1544	50,26	51,77	194,50	1359,87	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	180	5,92	8,71	21,94	189,29	189
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,13	0,00	7,79	32,4	288/1
	Хлеб с маслом	40	2,60	5,13	19,67	112,67	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	8,65	13,84	49,40	334,36	
ЗАВТРАК 2	Сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	122,76	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,54	0,36	29,34	122,76	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,05	0,69	6,46	36,25	4/1
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,76	2,22	12,32	84,8	106
	Рагу из овощей	150	2,29	3,71	13,50	97	18/3
	Котлеты, биточки, шницели	80	9,44	14,00	11,44	228,8	386
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,13	8,93	37,35	263
	Хлеб ржаной (50)	40	2,64	0,48	19,88	69,6	115
	Хлеб пшеничный	29	2,20	0,23	18,62	68,15	114
	ИТОГО ЗА ОБЕД		739	19,52	21,46	91,15	621,95
ПОЛДНИК	Кисель из сока плодового или ягодного	180	0,36	0,05	19,98	81	485
	Картофельные оладьи со свежей капустой	130	4,69	5,08	21,15	150,16	149
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	5,05	5,13	41,13	231,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1629	33,76	40,79	211,02	1310,23	

День 5							
ЗАВТРАК	Напиток "Валетек" с витаминами	180	0,00	0,00	16,56	66,6	636
	Каша молочная "Дружба"	180	5,58	7,74	32,76	190,8	134
	Хлеб с сыром	40	4,90	2,90	14,00	104	3/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,48	10,64	63,32	361,4	
ЗАВТРАК 2	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом	60	0,94	1,99	6,73	49,97	33/1
	Борщ со сметаной	180	1,62	3,87	7,74	72,9	2/2
	Капуста тушеная	150	3,30	4,90	17,10	113	143
	Оладьи из печени	70	12,60	7,14	4,76	134,4	34/8
	Компот из сухофруктов	190	0,48	0,00	17,38	68,4	6/10
	Хлеб пшеничный	29	2,20	0,23	18,62	68,15	114
	Хлеб ржаной (50)	40	2,64	0,48	19,88	69,6	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		719	23,78	18,61	92,21	576,42	
ПОЛДНИК	Королевский пирог	70	10,21	8,69	17,31	187,85	1/1
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,8	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	15,43	13,19	24,87	279,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1469	51,19	42,94	201,40	1313,47	
День 6							
ЗАВТРАК	Какао на молоке сгущенном	180	1,89	3,06	20,07	117	202
	Каша манная молочная жидкая	185	4,51	7,03	21,11	147,56	194
	Бутерброд с повидлом	45	1,35	4,22	20,75	93,38	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	7,75	14,31	61,93	357,94	
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из редьки с морковью	60	0,80	0,68	3,09	21,31	58
	Суп рыбный	200	5,44	2,80	11,40	128,62	41
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	150	4,51	5,85	25,40	173,79	60
	Котлеты из курицы	80	15,36	3,52	10,78	135,58	110
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	17,10	72	484
	Хлеб ржаной (50)	40	2,64	0,48	19,88	69,6	115
Хлеб пшеничный	29	2,20	0,23	18,62	68,15	114	
ИТОГО ЗА ОБЕД		739	30,95	13,56	106,27	669,05	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
	Сырники с морковью	150	14,29	16,01	26,81	258,22	329
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	19,51	20,51	35,45	354,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1579	58,61	48,78	213,45	1428,51	
День 7							
ЗАВТРАК	Чай с молоком и сахаром	200	1,46	1,06	8,26	48	287
	Омлет натуральный	150	11,77	13,59	4,82	187,4	77/1
	Хлеб с маслом	40	2,60	5,13	19,67	112,67	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	15,83	19,78	32,75	348,07	
ЗАВТРАК 2	Сок абрикосовый	180	0,90	0,00	22,86	95,04	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,00	22,86	95,04	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,60	4,20	4,62	70,74	121
	Суп картофельный с клецками	180	2,57	3,29	13,54	103,86	108
	Картофельное пюре с морковью	150	2,81	4,10	21,60	118	4/3
	Рыба припущенная	80	18,80	5,60	4,40	127	52
	Компот из яблок и изюма	180	0,27	0,00	16,65	63,9	2/10
	Хлеб ржаной (50)	40	2,64	0,48	19,88	69,6	115
	Хлеб пшеничный	29	2,20	0,23	18,62	68,15	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		719	29,89	17,90	99,31	621,25	
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	386
	Булочка с изюмом	70	5,88	3,85	36,05	196,7	501
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	11,10	8,35	43,25	286,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1539	57,72	46,03	198,17	1351,06	
День 8							
ЗАВТРАК	Напиток "Валетек" с витаминами	180	0,00	0,00	16,56	66,6	636
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,50	7,02	32,04	157,61	199
	Хлеб с маслом и сыром	40	4,44	5,87	12,53	113,78	4/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,94	12,89	61,13	337,99	
ЗАВТРАК 2	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,30	10,30	47	
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	2,06	1,33	6,82	46,86	55
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	5,62	3,88	21,88	152,5	62
	Бигус	200	18,86	15,46	8,84	256,22	329
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,3	196
	Хлеб ржаной (50)	40	2,64	0,48	19,88	69,6	115
	Хлеб пшеничный	29	2,20	0,23	18,62	68,15	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		729	31,98	21,58	91,24	658,63	
ПОЛДНИК	Сок вишневый	180	1,26	0,36	20,52	90,36	389
	Вафли	60	1,92	1,68	48,66	205,26	5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	3,18	2,04	69,18	295,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1469	46,50	36,81	231,85	1339,24	

День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	180	27,25	19,37	43,79	333	235
	Чай с сахаром	190	0,13	0,00	5,83	22,8	286/1
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	16,32	78,6	117
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	29,63	20,24	65,94	434,4	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,22	4,50	8,64	96,3	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,37	1,25	5,96	38,31	45
	Рассольник ленинградский	180	1,46	3,67	8,62	77,22	96
	Картофельная запеканка с мясом	180	20,97	21,15	17,01	342	382
	Соус сметанный с томатом и луком	40	0,76	2,35	3,19	36,92	333
	Компот из сухофруктов	190	0,48	0,00	17,38	68,4	6/10
	Хлеб ржаной (50)	40	2,64	0,48	19,88	69,6	115
	Хлеб пшеничный	29	2,20	0,23	18,62	68,15	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		719	28,88	29,13	90,66	700,6	
ПОЛДНИК	Ацидофилин	190	2,66	3,04	3,71	52,25	162a/2
	Оладьи с яблоками	100	5,25	8,19	35,81	208,12	557
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	7,91	11,23	39,52	260,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1589	71,64	65,10	204,76	1491,67	
День 10							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	9,40	73,22	143
	Суп молочный с крупой (крупя манная)	180	3,74	4,18	11,66	98,64	76
	Бутерброд горячий с сыром (Голландский)	40	5,08	6,37	12,09	121,1	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,06	14,08	33,15	292,96	
ЗАВТРАК 2	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,77	0,66	4,72	28,58	10/1
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,58	2,00	11,09	76,32	104
	Сердце в соусе	70	17,01	9,38	2,87	163,8	408
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,13	8,93	37,35	263
	Хлеб ржаной (50)	40	2,64	0,48	19,88	69,6	115
	Хлеб пшеничный	29	2,20	0,23	18,62	68,15	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		709	27,40	17,68	86,56	581,05	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,8	386
	Яйца, запеченные в сметанном соусе	150	10,26	13,52	5,28	183,75	214
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	15,48	18,02	12,84	275,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1539	56,44	50,28	153,55	1245,56	
День 11							
ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,00	8,66	36	288
	Омлет натуральный	170	13,34	15,40	5,46	212,38	77
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Бутерброд с повидлом	45	1,35	4,22	20,75	93,38	4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	15,04	19,65	35,44	345,36	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	8,10	43	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,05	0,69	6,46	36,25	4/1
	Плов из курицы	180	15,25	9,41	35,77	274,81	291
	Компот из яблок и кураги	180	0,27	0,00	16,56	63,9	1/10
	Хлеб ржаной (50)	40	2,64	0,48	19,88	69,6	115
	Хлеб пшеничный	29	2,20	0,23	18,62	68,15	114
	Борщ со сметаной	180	1,62	3,87	7,74	72,9	2/2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		669	23,03	14,68	105,03	585,61
ПОЛДНИК	Ацидофилин	180	2,52	2,88	3,51	49,5	162a
	Зразы морковные с творогом	150	7,90	6,40	38,51	239	115
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	10,42	9,28	42,02	288,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1544	49,39	43,81	190,59	1262,47	
День 12							
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,60	2,66	13,20	93,34	292
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	4,19	5,22	38,16	205,85	7/4
	Хлеб с маслом и яйцом	40	3,56	4,51	10,33	96,73	2/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	11,35	12,39	61,69	395,92	
ЗАВТРАК 2	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,22	4,50	7,20	90	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком (твердый сыр)	60	3,11	3,64	4,84	64,4	50
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	10,28	6,32	13,54	152,86	112
	Голубцы ленивые	170	14,99	9,61	21,52	215,7	298
	Соус сметанный натуральный	40	1,23	8,50	2,70	92,24	452
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	17,10	72	484
	Хлеб ржаной (50)	40	2,64	0,48	19,88	69,6	115
	Хлеб пшеничный	29	2,20	0,23	18,62	68,15	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		699	34,45	28,78	98,20	734,95	
ПОЛДНИК	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Булочка молочная	70	6,50	1,39	36,55	163,88	479
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,40	1,39	54,73	240,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1549	58,42	47,06	221,82	1461,07	

День 13							
ЗАВТРАК	Чай с молоком и сахаром	200	1,46	1,06	8,26	48	287
	Каша молочная "Дружба"	180	5,58	7,74	29,16	208,8	134/1
	Хлеб с маслом	40	2,60	5,13	19,67	112,67	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	9,64	13,93	57,09	369,47	
ЗАВТРАК 2	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	702
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,56	0,42	25,76	112,2	
ОБЕД	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60	1,36	2,57	2,78	41,96	19/1
	Картофель в молоке	130	2,82	45,79	15,04	214,5	130
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,88	3,56	5,69	82,62	88
	Котлеты или биточки рыбные	80	11,12	1,68	7,68	98,4	351
	Компот из сухофруктов	190	0,48	0,00	17,38	68,4	6/10
	Хлеб пшеничный	29	2,20	0,23	18,62	68,15	114
Хлеб ржаной (50)	40	2,64	0,48	19,88	69,6	115	
ИТОГО ЗА ОБЕД		709	25,50	54,31	87,07	643,63	
ПОЛДНИК	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	608
	Кисель из апельсинов	200	0,40	0,10	14,40	120	167
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,35	2,45	51,90	303	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1499	39,05	71,11	221,82	1428,3	
День 14							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	9,40	73,22	143
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,60	9,00	20,64	187,04	33
	Хлеб с маслом и сыром	40	4,44	5,87	12,53	113,78	4/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	14,28	18,40	42,57	374,04	
ЗАВТРАК 2	Сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	122,76	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,54	0,36	29,34	122,76	
ОБЕД	Гренки (сухарики)	15	1,29	0,12	8,06	39,45	34/2
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,60	4,20	4,62	70,74	121
	Суп-пюре из картофеля	180	2,38	4,28	12,35	104,58	131
	Капуста тушеная	150	3,30	4,90	17,10	113	143
	Бифштекс рубленый паровой	80	16,32	10,16	1,68	163,2	376
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,3	196
	Хлеб ржаной (50)	40	2,64	0,48	19,88	69,6	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	27,13	24,34	78,89	625,87	
ПОЛДНИК	Королевский пирог	70	10,21	8,69	17,31	187,85	1/1
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	15,43	13,19	25,95	284,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	57,38	56,29	176,75	1406,82	
День 15							
ЗАВТРАК	Напиток "Валетек" с витаминами	190	0,00	0,00	17,48	70,3	636/1
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,02	8,51	32,22	219,24	273
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	16,32	78,6	117
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,27	9,38	66,02	368,14	
ЗАВТРАК 2	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,30	10,30	47	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2,20	5,50	2,60	69	7
	Суп рыбный	200	5,44	2,80	11,40	128,62	41
	Картофельное пюре	150	3,49	4,80	14,70	117	104
	Печень по-строгановски	70	13,14	11,96	2,91	188,46	93
	Компот из яблок и изюма	180	0,27	0,00	16,65	63,9	2/10
	Хлеб ржаной (50)	40	2,64	0,48	19,88	69,6	115
	Хлеб пшеничный	29	2,20	0,23	18,62	68,15	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		729	29,38	25,77	86,76	704,73	
ПОЛДНИК	Ацидофилин	180	2,52	2,88	3,51	49,5	162a
	Омлет натуральный	150	7,27	23,76	2,67	232,07	215/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	9,79	26,64	6,18	281,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1559	48,84	62,09	169,26	1401,44	
День 16							
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,60	2,66	13,20	93,34	292
	Запеканка из творога	165	24,58	15,84	21,78	272,84	9/5
	Соус сметанный сладкий	30	1,10	1,65	2,38	28,09	115
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	16,32	78,6	117
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	31,53	21,02	53,68	472,87	
ЗАВТРАК 2	Сок абрикосовый	180	0,90	0,00	22,86	95,04	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,90	0,00	22,86	95,04	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,87	1,27	5,83	38,1	75
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	5,62	3,88	21,88	152,5	62
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	297
	Мясо тушеное (свинина)	80	8,46	22,54	2,05	244	256
	Компот из сухофруктов	190	0,48	0,00	17,38	68,4	6/10
	Хлеб ржаной (50)	40	2,64	0,48	19,88	69,6	115
	Хлеб пшеничный	29	2,20	0,23	18,62	68,15	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		749	25,92	29,07	114,68	785,65	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,8	386
	Картофельные оладьи со свежей капустой	130	4,69	5,08	21,15	150,16	149
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	9,91	9,58	28,71	241,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1664	68,26	59,67	219,93	1595,52	

День 17							
ЗАВТРАК	Каша вязкая из смеси круп с тыквой	180	6,16	6,48	25,00	182,63	171д
	Бутерброд горячий с сыром (Голландский)	40	5,08	6,37	12,09	121,1	7/1
	Хлеб с маслом		0,00	0,00	0,00	0	1/13.1
	Чай с сахаром	200	0,14	0,00	6,14	24	286
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	11,38	12,85	43,23	327,73	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43	82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,90	0,20	8,10	43	
ОБЕД	Салат картофельный с сельдью (лук репчатый)	60	3,00	3,23	6,61	67,5	36
	Свекольник со сметаной	180	1,53	3,96	10,53	137,7	5/2
	Плов из курицы	180	15,25	9,41	35,77	274,81	291
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	0,00	0,00	17,10	72	484
	Хлеб ржаной (50)	40	2,64	0,48	19,88	69,6	115
	Хлеб пшеничный	29	2,20	0,23	18,62	68,15	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		669	24,62	17,31	108,51	689,76	
ПОЛДНИК	Ацидофилин	180	2,52	2,88	3,51	49,5	162a
	Оладьи с джемом	100	5,21	7,39	43,52	239,7	556
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	7,73	10,27	47,03	289,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1469	44,63	40,63	206,87	1349,69	
День 18							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	3,24	3,53	9,40	73,22	143
	Каша вязкая ячневая	180	3,96	3,20	25,58	146,9	168.3
	Хлеб с маслом и яйцом		0,00	0,00	0,00	0	2/13
	Бутерброд с повидлом	40	1,20	3,75	18,45	83	4/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	8,40	10,48	53,43	303,12	
ЗАВТРАК 2	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,22	4,50	7,20	90	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,60	4,20	4,62	70,74	121
	Рассольник ленинградский	180	1,46	3,67	8,62	77,22	96
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	150	3,10	5,70	31,80	131	440
	Рыба припущенная	80	18,80	5,60	4,40	127	52
	Компот из яблок с лимоном	180	0,54	0,36	19,98	84,24	265
	Хлеб ржаной (50)	40	2,64	0,48	19,88	69,6	115
	Хлеб пшеничный	29	2,20	0,23	18,62	68,15	114
	ИТОГО ЗА ОБЕД		719	29,34	20,24	107,92	627,95
ПОЛДНИК	Сок вишневым	180	1,26	0,36	20,52	90,36	389/1
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,60	9,00	20,64	187,04	33
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	7,86	9,36	41,16	277,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1679	50,82	44,58	209,71	1298,47	
День 19							
ЗАВТРАК	Напиток "Валетек" с витаминами	180	0,00	0,00	16,56	66,6	636
	Каша вязкая гречневая	180	5,33	4,52	28,10	174,01	168a
	Хлеб с маслом и сыром	40	4,44	5,87	12,53	113,78	4/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,77	10,39	57,19	354,39	
ЗАВТРАК 2	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,77	0,66	4,72	28,58	10/1
	Суп картофельный с клецками	180	2,57	3,29	13,54	103,86	108
	Запеканка картофельная (рулет) с сердцем, с соусом сметанным с томатом	180	16,36	11,05	22,07	254,12	284
	Компот из сухофруктов	190	0,48	0,00	17,38	68,4	6/10
	Хлеб ржаной (50)	40	2,64	0,48	19,88	69,6	115
	Хлеб пшеничный	29	2,20	0,23	18,62	68,15	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		679	25,02	15,71	96,21	592,71	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	80	4,66	4,94	28,00	174,66	562
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	9,88	9,44	36,64	270,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1439	46,17	36,04	211,04	1314,06	
День 20							
ЗАВТРАК	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,00	8,66	36	288/2
	Вареники ленивые	150	21,21	16,14	20,51	282,01	331
	Соус сметанный сладкий	30	1,10	1,65	2,38	28,09	115
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,88	52,4	117/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	23,95	18,37	42,43	398,5	
ЗАВТРАК 2	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,8	386
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,22	4,50	7,56	91,8	
ОБЕД	Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом	60	0,94	1,99	6,73	49,97	33/1
	Суп крестьянский с крупой (перловая)	180	1,06	3,55	11,63	126,9	98
	Капуста тушеная	150	3,30	4,90	17,10	113	143
	Котлеты или биточки рыбные	80	11,12	1,68	7,68	98,4	351
	Компот из яблок и кураги	180	0,27	0,00	16,56	63,9	1/10
	Хлеб ржаной (50)	40	2,64	0,48	19,88	69,6	115
	Хлеб пшеничный	29	2,20	0,23	18,62	68,15	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		719	21,53	12,83	98,20	589,92	
ПОЛДНИК	Омлет с зеленым горошком	150	10,01	11,80	5,40	168	308
	Кисель из апельсинов	200	0,40	0,10	14,40	120	167
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	10,41	11,90	19,80	288	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1649	61,11	47,60	167,99	1368,22	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		30987	1050,74	991,09	3993,38	27468,16	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1549,35	52,54	49,55	199,67	1373,41	