

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ЦДР -
д/с "Чайка"

Никитина О.В.

Приказ от 23 августа 2022 г. № 154/4

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	10,16	9,58	31,80	210	76
	Кофейный напиток на молоке	180	3,58	4,05	11,41	94,75	126/1
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,36	18,00	84,96	10
	Масло сливочное	8	0,10	4,92	0,14	37,28	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		428	15,68	18,91	61,35	426,99	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	15,00	46	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	15,00	46	
ОБЕД	Салат из капусты и моркови с растительным маслом*/Икра морковная	50	0,82	2,05	2,43	31,98	11
	Борщ вегетарианский со сметаной	180	1,57	3,64	7,63	70,07	32.1
	Пудинг рыбный запеченный	70	6,12	3,93	4,26	99,48	269
	Картофель тушеный в соусе	130	1,55	3,03	28,03	156,75	52
	Компот из сухофруктов	180	0,07	0,00	10,44	39,8	122
	Хлеб ржаной	42	0,76	0,38	16,04	62,37	11
	ИТОГО ЗА ОБЕД		652	10,89	13,03	68,83	460,45
УЖИН	Каша "Дружба" молочная жидкая	200	6,10	7,70	24,26	185,3	56/1
	Кисель из ягод с/м	180	0,00	0,00	16,02	62,28	118/1
	Пирожок печеный с повидлом	70	2,01	3,07	59,14	200,04	164
	Фрукты свежие	100	0,00	0,00	9,80	47	140

ИТОГО ЗА УЖИН		550	8,11	10,77	109,22	494,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730	35,18	42,81	254,40	1428,06
День 2						
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	5,74	7,40	20,38	165,76 75
	Кофейный напиток на молоке	180	3,58	4,05	11,41	94,75 126/1
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,36	18,00	84,96 10
	Масло сливочное	8	0,10	4,92	0,14	37,28 2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		428	11,26	16,73	49,93	382,75
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,00	0,00	9,80	47 140
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,00	0,00	9,80	47
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом/**Салат из свежих помидоров с луком	50	0,87	2,06	4,91	41,51 18
	Суп "Уха"	180	6,66	3,58	14,81	133,02 39
	Котлета мясная рубленая	70	4,54	5,37	4,01	98,6 117
	Пюре картофельное	130	1,81	3,17	18,23	111,33 56
	Кисель из ягод с/м	180	0,00	0,00	16,02	62,28 118/1
	Хлеб ржаной	42	0,76	0,38	16,04	62,37 11
ИТОГО ЗА ОБЕД		652	14,64	14,56	74,02	509,11
УЖИН	Салат "Кузнечик"	50	2,33	2,24	11,10	83,22 15
	Омлет натуральный	120	6,48	8,18	1,99	138,36 77/1
	Хлеб пшеничный	35	1,61	0,31	15,75	63 10/1
	Крендель сахарный, плюшка	70	1,79	3,27	56,39	161,73 166
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,10	31,73 132
ИТОГО ЗА УЖИН		455	12,32	14,00	93,33	478,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	38,22	45,29	227,08	1416,9
День 3						
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,32	7,86	22,18	179,36 68
	Какао-напиток на молоке	180	4,43	4,84	11,47	105,79 117/1
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,36	18,00	84,96 10
	Масло сливочное	8	0,10	4,92	0,14	37,28 2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		428	12,69	17,98	51,79	407,39
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	100	2,00	2,50	11,00	70 119/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,00	2,50	11,00	70
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом/**Салат из кукурузы с морковью	50	0,61	2,05	4,70	39,94 15
	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	180	4,34	3,74	10,24	89,93 30.1
	Плов с курамаи	180	32,18	37,39	32,67	588,73 122/1

	Отвар шиповника	180	0,49	0,20	14,15	68,18	129
	Хлеб ржаной	42	0,76	0,38	16,04	62,37	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		632	38,38	43,76	77,80	849,15	
УЖИН	Тертели мясо-крупаые	70	5,12	4,85	6,70	102,05	106
	Соус томатный	30	0,28	0,37	2,56	18,12	116/1
	Рагу овощное	130	3,00	6,33	16,87	134,07	77
	Чай сладкий с лимоном	180	0,18	0,00	11,93	48,13	133
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,36	18,00	84,96	10
	Кондитерские изделия	35	0,18	0,00	28,00	106,75	4-1
ИТОГО ЗА УЖИН		485	10,60	11,91	84,06	494,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1645	63,67	76,15	224,65	1820,62	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,10	8,20	19,48	170,6	67
	Кофейный напиток на молоке	180	3,58	4,05	11,41	94,75	126/1
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,36	18,00	84,96	10
	Сыр порционный	12	1,68	1,93	0,00	41,28	27
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		432	13,20	14,54	48,89	391,59	
ЗАВТРАК 2	Молоко	100	2,00	3,20	4,50	56	127
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,00	3,20	4,50	56	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка/**Салат из свежих огурцов и помидоров	50	11,15	2,08	25,85	160,29	25
	Суп с клецками на мясном бульоне со сметаной	180	3,24	5,89	18,05	153,05	43.1
	Солянка с мясом	200	6,14	10,82	13,96	221,82	96
	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	27,00	82,8	130/2
	Хлеб ржаной	42	0,76	0,38	16,04	62,37	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		652	21,29	19,17	100,90	680,33	
УЖИН	Лепешки с творогом	180	22,21	14,00	6,52	264,19	84/1
	Молоко стуженное	20	1,00	1,58	5,00	30	12
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,10	31,73	132
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	54,36	140
ИТОГО ЗА УЖИН		500	23,80	16,06	31,38	380,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1684	60,29	52,97	185,67	1508,2	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная жидкая	200	6,04	7,68	23,52	181,96	56
	Чай сладкий с молоком	180	3,89	4,32	10,94	97,09	134/1
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,36	18,00	84,96	10
	Масло сливочное	8	0,10	4,92	0,14	37,28	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		428	11,87	17,28	52,60	401,29	

ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,00	0,00	9,80	47	140
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,00	0,00	9,80	47	
ОБЕД	Икра свекольная/**Салат из свежих огурцов со сладким перцем	50	0,75	2,56	2,84	34,4	20/1
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	4,32	3,80	14,26	109,03	32.1
	Гуляш из отварного мяса	80	4,37	5,18	3,06	112,23	115
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,54	4,73	33,81	203,92	65/1
	Напиток лимонный	180	0,09	0,02	11,11	44,6	143
	Хлеб ржаной	42	0,76	0,38	16,04	62,37	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		682	14,83	16,67	81,12	566,55	
УЖИН	Огурец консервированный	50	0,00	0,00	0,65	8,05	19
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	6,29	2,16	4,05	73,37	102
	Пюре картофельное	130	1,81	3,17	18,23	111,33	56
	Кисель из ягод с/м	180	0,00	0,00	14,62	56,65	118
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,36	18,00	84,96	10
	Кондитерские изделия	35	0,18	0,00	28,00	106,75	4-1
ИТОГО ЗА УЖИН		505	10,12	5,69	83,55	441,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1715	36,82	39,64	227,07	1455,95	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша "Гурьевская"	200	5,92	7,52	32,76	214,72	60
	Какао-напиток на молоке	180	4,43	4,84	11,47	105,79	117/1
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,36	18,00	84,96	10
	Сыр порционный	12	1,68	1,93	0,00	41,28	27
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		432	13,87	14,65	62,23	446,75	
ЗАВТРАК 2	Молоко	100	2,00	3,20	4,50	56	127
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,00	3,20	4,50	56	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом/**Икра морковная	50	0,47	2,09	5,12	41,68	14
	Суп вермишелевый с курами	180	7,70	7,78	5,65	185,98	40/1
	Котлета мясная рубленая	70	4,54	5,37	4,01	98,6	117
	Капуста тушеная	130	3,15	5,60	6,05	103,74	48
	Компот из яблок и ягод	180	0,07	0,07	8,95	35,75	124
	Хлеб ржаной	42	0,76	0,38	16,04	62,37	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		652	16,69	21,29	45,82	528,12	
УЖИН	Омлет натуральный	80	4,00	5,76	0,81	92	77
	Оладьи	120	5,69	7,49	44,32	245,95	163/1
	Повидло	10	0,00	0,00	8,15	20,96	15/1
	Кисель из ягод с/м	180	0,00	0,00	14,62	56,65	118
	Фрукты свежие	100	0,00	0,00	9,80	47	140

ИТОГО ЗА УЖИН		490	9,69	13,25	77,70	462,56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1674	42,25	52,39	190,25	1493,43
День 7						
ЗАВТРАК	Каша "Огонёк" на молоке	200	5,28	6,76	20,78	159,857
	Кофейный напиток на молоке	180	3,58	4,05	11,41	94,75 126/1
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,36	18,00	84,96 10
	Масло сливочное	8	0,10	4,92	0,14	37,28 2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		428	10,80	16,09	50,33	376,79
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	15,00	46 130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	15,00	46
ОБЕД	Салат витаминный/**Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,59	2,09	3,31	35,18 3
	Суп овощной с мясом и со сметаной	180	5,53	5,62	10,21	113,26 30/1
	Запеканка картофельная с отварным сердцем	200	10,90	12,72	25,34	247,34 95
	Соус томатный	30	0,28	0,37	2,56	18,12 116/1
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,00	0,00	8,98	34,11 123
	Хлеб ржаной	42	0,76	0,38	16,04	62,37 11
ИТОГО ЗА ОБЕД		682	18,06	21,18	66,44	510,38
УЖИН	Пудинг творожный с изюмом	180	26,66	17,71	31,41	327,91 80/1
	Соус сметанный сладкий	50	1,63	1,85	7,57	53,3 115
	Чай сладкий с лимоном	180	0,18	0,00	11,93	48,13 133
	Фрукты свежие	100	0,00	0,00	9,80	47 140
ИТОГО ЗА УЖИН		510	28,47	19,56	60,71	476,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1720	57,83	56,93	192,48	1409,51
День 8						
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,32	7,86	22,18	179,36 68
	Чай сладкий с молоком	180	3,89	4,32	10,94	97,09 134/1
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,36	18,00	84,96 10
	Масло сливочное	8	0,10	4,92	0,14	37,28 2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		428	12,15	17,46	51,26	398,69
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	100	2,00	3,20	4,50	50 119/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,00	3,20	4,50	50
ОБЕД	Салат "Кузнечик"/**Салат из свежих огурцов со сладким перцем	50	2,33	2,24	11,10	83,22 15
	Свекольник с курами и со сметаной	180	6,52	9,32	10,96	154,31 33.1
	Пудинг рыбный запеченный	70	6,12	3,93	4,26	99,48 269
	Пюре картофельное	130	1,81	3,17	18,23	111,33 56
	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	27,00	82,8 130/2
	Хлеб ржаной	42	0,76	0,38	16,04	62,37 11

ИТОГО ЗА ОБЕД							652	17,54	19,04	87,59	593,51	
УЖИН	Бифстроганов из отварной говядины в сметанном соусе						80	8,66	5,73	3,62	77,2	91
	Макаронны или вермишель с маслом						150	5,97	3,87	36,49	199,91	62/1
	Молоко						180	3,60	5,76	8,10	100,8	127/2
	Хлеб пшеничный						40	1,84	0,36	18,00	84,96	10
	Кондитерские изделия						35	0,18	0,00	28,00	106,75	4-1
ИТОГО ЗА УЖИН							485	20,25	15,72	94,21	569,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							1665	51,94	55,42	237,56	1611,82	
День 9												
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая						200	6,10	8,20	19,48	170,6	67
	Какао-напиток на молоке						180	4,43	4,84	11,47	105,79	117/1
	Хлеб пшеничный						40	1,84	0,36	18,00	84,96	10
	Масло сливочное						8	0,10	4,92	0,14	37,28	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							428	12,47	18,32	49,09	398,63	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие						100	0,00	0,00	9,80	47	140
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							100	0,00	0,00	9,80	47	
ОБЕД	Салат из кукурузы с морковью/**Салат из свежих огурцов и помидоров						50	0,73	2,08	3,84	37,55	17
	Суп "Харчо" с курами						180	5,90	6,68	11,50	129,82	42
	Рулет из говядины						70	4,99	5,08	19,96	124,16	111
	Свекла тушеная						130	2,12	4,06	10,62	89,1	59
	Компот из сухофруктов						180	0,07	0,00	10,44	39,8	122
	Хлеб ржаной						42	0,76	0,38	16,04	62,37	11
ИТОГО ЗА ОБЕД							652	14,57	18,28	72,40	482,8	
УЖИН	Суфле творожное						200	16,68	15,50	20,08	322,04	82/2
	Соус молочный сладкий						50	1,06	1,81	8,19	57,51	113
	Чай сладкий с молоком						180	3,89	4,32	10,94	97,09	134/1
	Пирожок печеный с повидлом						70	2,01	3,07	59,14	200,04	164
ИТОГО ЗА УЖИН							500	23,64	24,70	98,35	676,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							1680	50,68	61,30	229,64	1605,11	
День 10												
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая						200	5,74	7,40	20,38	165,76	75
	Кофейный напиток на молоке						180	3,58	4,05	11,41	94,75	126/1
	Хлеб пшеничный						40	1,84	0,36	18,00	84,96	10
	Сыр порционный						12	1,68	1,93	0,00	41,28	27
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							432	12,84	13,74	49,79	386,75	
ЗАВТРАК 2	Молоко						100	2,00	3,20	4,50	56	127
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							100	2,00	3,20	4,50	56	

ОБЕД	Сельдь с луком и растительным маслом	40	1,35	2,81	0,80	58,36	26
	Щи на мясном бульоне со сметаной	180	3,65	3,78	8,41	83,23	34.1
	Жаркое по-домашнему	200	8,18	9,26	40,24	245,84	94
	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	27,00	82,8	130/2
	Хлеб ржаной	42	0,76	0,38	16,04	62,37	11
ИТОГО ЗА ОБЕД							
УЖИН	Яйца вареные	40	4,00	3,40	0,40	54,8	424
	Винегрет с растительным маслом	130	2,09	6,82	10,92	119,04	2/2
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,10	31,73	132
	Фрукты свежие	100	0,00	0,00	9,80	47	140
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,36	18,00	84,96	10
	Кондитерские изделия	35	0,18	0,00	28,00	106,75	4-1
		525	8,22	10,58	75,22	444,28	
ИТОГО ЗА УЖИН							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1699	37,00	43,75	222,00	1419,63	
День 11							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,52	7,44	23,52	177,74	70
	Чай сладкий с молоком	180	3,89	4,32	10,94	97,09	134/1
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,36	18,00	84,96	10
	Масло сливочное	8	0,10	4,92	0,14	37,28	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	15,00	46	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Салат из зеленого горошка/**Салат из свежих помидоров с луком	50	11,15	2,08	25,85	160,29	25
	Суп картофельный с курицей и со сметаной	180	5,36	8,66	18,25	180,13	36/1.1
	Солянка с мясом	200	6,14	10,82	13,96	221,82	96
	Отвар шиповника	180	0,49	0,20	14,15	68,18	129
	Хлеб ржаной	42	0,76	0,38	16,04	62,37	11
		652	23,90	22,14	88,25	692,79	
		70	5,98	5,21	2,67	103,14	268
ИТОГО ЗА ОБЕД							
УЖИН	Суфле из рыбы	130	1,81	3,17	18,23	111,33	56
	Пюре картофельное	180	3,60	5,76	8,10	100,8	127/2
	Молоко	35	1,61	0,31	15,75	63	10/1
	Хлеб пшеничный	70	1,63	3,14	54,78	200,83	166/1
	Булочка калорийная	485	14,63	17,59	99,53	579,1	
ИТОГО ЗА УЖИН							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1665	50,38	56,87	255,38	1714,96	
День 12							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная жидкая	200	6,04	7,68	23,52	181,96	56
	Какао-напиток на молоке	180	4,43	4,84	11,47	105,79	117/1

	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,36	18,00	84,96	10
	Сыр порционный	12	1,68	1,93	0,00	41,28	27
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		432	13,99	14,81	52,99	413,99	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	100	2,00	2,50	11,00	70	119/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,00	2,50	11,00	70	
ОБЕД							
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	50	0,87	2,06	4,91	41,51	18
	Суп "Уха"	180	6,66	3,58	14,81	133,02	39
	Тефтели из говядины	70	5,63	3,69	3,94	110,11	105
	Калуста тушеная	130	3,15	5,60	6,05	103,74	48
	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	27,00	82,8	130/2
	Хлеб ржаной	42	0,76	0,38	16,04	62,37	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		652	17,07	15,31	72,75	533,55	
УЖИН							
	Розовый пудинг	180	17,37	15,08	28,58	344,61	86/1
	Соус плодовоягодный	50	0,00	0,00	3,67	14,17	111
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,10	31,73	132
	Фрукты свежие	100	0,00	0,00	9,80	47	140
	Кондитерские изделия	35	0,18	0,00	28,00	106,75	4-1
ИТОГО ЗА УЖИН		545	17,66	15,08	78,15	544,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1729	50,72	47,70	214,89	1561,8	
День 13							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,32	7,86	22,18	179,36	68
	Кофейный напиток на молоке	180	3,58	4,05	11,41	94,75	126/1
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,36	18,00	84,96	10
	Масло сливочное	8	0,10	4,92	0,14	37,28	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		428	11,84	17,19	51,73	396,35	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,00	0,00	9,80	47	140
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,00	0,00	9,80	47	
ОБЕД							
	Салат из кукурузы с морковью/**Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,73	2,08	3,84	37,55	17
	Суп овощной со сметаной на мясном бульоне	180	4,34	3,74	10,24	89,93	30.1
	Гуляш из отварного мяса	80	4,37	5,18	3,06	112,23	115
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,54	4,73	33,81	203,92	65/1
	Компот из яблок и ягод	180	0,07	0,07	8,95	35,75	124
	Хлеб ржаной	42	0,76	0,38	16,04	62,37	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		682	14,81	16,18	75,94	541,75	
УЖИН							
	Винегрет с растительным маслом	80	1,29	4,20	6,72	73,26	2/1
	Рыбные ежи	130	6,63	3,24	15,55	135,75	100

	Соус томатный	30	0,28	0,37	2,56	18,12	116/1
	Чай сладкий с лимоном	180	0,18	0,00	11,93	48,13	133
	Пирожок печеный с повидлом	70	2,01	3,07	59,14	200,04	164
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	10,39	10,88	95,90	475,3	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1700	37,04	44,25	233,37	1460,4	
День 14							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	5,74	7,40	20,38	165,76	75
	Кофейный напиток на молоке	180	3,58	4,05	11,41	94,75	126/1
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,36	18,00	84,96	10
	Сыр порционный	12	1,68	1,93	0,00	41,28	27
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	432	12,84	13,74	49,79	386,75	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	15,00	46	130
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,50	0,10	15,00	46	
ОБЕД	Салат витаминный/*Икра морковная	50	0,59	2,09	3,31	35,18	3
	Суп картофельный с курами и со сметаной	180	5,36	8,66	18,25	180,13	36/1.1
	Котлета мясная рубленая	70	4,54	5,37	4,01	98,6	117
	Рагу овощное	130	3,00	6,33	16,87	134,07	77
	Напиток лимонный	180	0,09	0,02	11,11	44,6	143
	Хлеб ржаной	42	0,76	0,38	16,04	62,37	11
	ИТОГО ЗА ОБЕД	652	14,34	22,85	69,59	554,95	
УЖИН	Салат из зеленого горошка	50	11,15	2,08	25,85	160,29	25
	Омлет натуральный	120	6,48	8,18	1,99	138,36	77/1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,10	31,73	132
	Хлеб пшеничный	35	1,61	0,31	15,75	63	10/1
	Крендель сахарный, плюшка	70	1,79	3,27	56,39	161,73	166
	ИТОГО ЗА УЖИН	455	21,14	13,84	108,08	555,11	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1639	48,82	50,53	242,46	1542,81	
День 15							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,10	8,20	19,48	170,6	67
	Чай сладкий с молоком	180	3,89	4,32	10,94	97,09	134/1
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,36	18,00	84,96	10
	Масло сливочное	8	0,10	4,92	0,14	37,28	2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	428	11,93	17,80	48,56	389,93	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,00	0,00	9,80	47	140
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,00	0,00	9,80	47	
ОБЕД	Салат "Росинка"/**Салат из свежих огурцов со сладким перцем	50	1,80	2,11	6,01	50,14	16
	Щи из свежей капусты с курами и со сметаной	180	6,50	8,41	8,37	136,01	34/2.1

	Суфле из печени	70	4,65	5,89	8,47	175,28	104/1
	Картофель тушеный в соусе	130	1,55	3,03	28,03	156,75	52
	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	27,00	82,8	130/2
	Хлеб ржаной	42	0,76	0,38	16,04	62,37	11
	ИТОГО ЗА ОБЕД	652	15,26	19,82	93,92	663,35	
УЖИН	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	6,29	2,16	4,05	73,37	102
	Рис отварной с овощами	150	3,55	3,26	34,98	179,22	58/1
	Соус томатный	30	0,28	0,37	2,56	18,12	116/1
	Кисель из ягод с/м	180	0,00	0,00	14,62	56,65	118
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,36	18,00	84,96	10
	Кондитерские изделия	35	0,18	0,00	28,00	106,75	4-1
	ИТОГО ЗА УЖИН	505	12,14	6,15	102,21	519,07	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1685	39,33	43,77	254,49	1619,35	
	День 16						
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпуха с молоком	200	7,82	6,36	30,64	207,1	52
	Какао-напиток на молоке	180	4,43	4,84	11,47	105,79	117/1
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,36	18,00	84,96	10
	Сыр порционный	12	1,68	1,93	0,00	41,28	27
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	432	15,77	13,49	60,11	439,13	
ЗАВТРАК 2	Молоко	100	2,00	3,20	4,50	56	127
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	2,00	3,20	4,50	56	
ОБЕД	Салат "Кузнечик"/**Салат из свежих помидоров с луком	50	2,33	2,24	11,10	83,22	15
	Суп гороховый на мясном бульоне	180	7,02	3,26	16,51	123,77	35/1
	Соте из отварного мяса запеченное	70	5,08	5,45	4,55	195,71	104
	Капуста тушеная	130	3,15	5,60	6,05	103,74	48
	Компот из сухофруктов	180	0,07	0,00	10,44	39,8	122
	Хлеб ржаной	42	0,76	0,38	16,04	62,37	11
	ИТОГО ЗА ОБЕД	652	18,41	16,93	64,69	608,61	
УЖИН	Запеканка из печени с рисом	200	21,04	8,38	30,72	198,48	294
	Соус сметанный	50	0,75	1,29	3,25	28,24	115a
	Чай сладкий с лимоном	180	0,18	0,00	11,93	48,13	133
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,36	18,00	84,96	10
	Повидло	10	0,00	0,00	8,15	20,96	15/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	23,81	10,03	72,05	380,77	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1664	59,99	43,65	201,35	1484,51	
	День 17						
ЗАВТРАК	Каша "Огонек" на молоке	200	5,28	6,76	20,78	159,8	57
	Кофейный напиток на молоке	180	3,58	4,05	11,41	94,75	126/1

	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,36	18,00	84,96	10
	Масло сливочное	8	0,10	4,92	0,14	37,28	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		428	10,80	16,09	50,33	376,79	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	15,00	46	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	15,00	46	
ОБЕД							
	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом/**Салат из кукурузы консервированной	50	0,47	2,09	5,12	41,68	14
	Борщ на курином бульоне со сметаной	180	3,40	3,65	7,45	75,15	32/1.1
	Суфле из отварной курицы	70	13,12	6,26	3,23	257	110
	Пюре картофельное	130	1,81	3,17	18,23	111,33	56
	Отвар шиповника	180	0,49	0,20	14,15	68,18	129
	Хлеб ржаной	42	0,76	0,38	16,04	62,37	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		652	20,05	15,75	64,22	615,71	
УЖИН							
	Тефтели из говядины	70	5,63	3,69	3,94	110,11	105
	Рагу овощное	130	3,00	6,33	16,87	134,07	77
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,10	31,73	132
	Хлеб пшеничный	35	1,61	0,31	15,75	63	10/1
	Булочка калорийная	70	1,63	3,14	54,78	200,83	166/1
ИТОГО ЗА УЖИН		485	11,98	13,47	99,44	539,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	43,33	45,41	228,99	1578,24	
День 18							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	200	5,74	7,40	20,38	165,76	75
	Чай сладкий с молоком	180	3,89	4,32	10,94	97,09	134/1
	Хлеб пшеничный	40	1,84	0,36	18,00	84,96	10
	Масло сливочное	8	0,10	4,92	0,14	37,28	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		428	11,57	17,00	49,46	385,09	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,00	0,00	9,80	47	140
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,00	0,00	9,80	47	
ОБЕД							
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом/**Салат из свежих огурцов со сладким перцем	50	0,87	2,06	4,91	41,51	18
	Суп овощной с мясом и со сметаной	180	5,54	5,71	10,24	114,32	30/1.1
	Лапшевник с сердцем	200	25,48	9,60	31,78	300,58	119/1
	Соус томатный	30	0,28	0,37	2,56	18,12	116/1
	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	27,00	82,8	130/2
	Хлеб ржаной	42	0,76	0,38	16,04	62,37	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		682	32,93	18,12	92,53	619,7	
УЖИН							
	Винегрет с растительным маслом	100	1,61	5,25	8,40	91,57	2

Рыба, запеченная в омлете	120	8,16	5,77	3,86	133,32	101
Кисель из ягод с/м	180	0,00	0,00	14,62	56,65	118
Оладьи	70	3,32	4,37	25,85	143,47	163
ИТОГО ЗА УЖИН	470	13,09	15,39	52,73	425,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1680	57,59	50,51	204,52	1476,8	
День 19						
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,52	7,44	23,52	177,74	70
Какао-напиток на молоке	180	4,43	4,84	11,47	105,79	117/1
Хлеб пшеничный	40	1,84	0,36	18,00	84,96	10
Сыр порционный	12	1,68	1,93	0,00	41,28	27
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	432	13,47	14,57	52,99	409,77	
ЗАВТРАК 2						
Кисломолочный напиток	100	2,00	2,50	11,00	70	119/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	2,00	2,50	11,00	70	
ОБЕД						
Сельдь с луком и растительным маслом	40	1,35	2,81	0,80	58,36	26
Суп с клецками на мясном бульоне со сметаной	180	3,24	5,89	18,05	153,05	43.1
Жаркое по-домашнему	200	8,18	9,26	40,24	245,84	94
Компот из сухофруктов	180	0,07	0,00	10,44	39,8	122
Хлеб ржаной	42	0,76	0,38	16,04	62,37	11
ИТОГО ЗА ОБЕД	642	13,60	18,34	85,57	559,42	
УЖИН						
Суфле творожное	200	16,68	15,50	20,08	322,04	82/2
Соус плодовоягодный	50	0,00	0,00	3,67	14,17	111
Чай сладкий с молоком	180	3,89	4,32	10,94	97,09	134/1
Фрукты свежие	100	0,00	0,00	9,80	47	140
ИТОГО ЗА УЖИН	530	20,57	19,82	44,49	480,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1704	49,64	55,23	194,05	1519,49	
День 20						
ЗАВТРАК						
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,10	8,20	19,48	170,6	167
Кофейный напиток на молоке	180	3,58	4,05	11,41	94,75	126/1
Хлеб пшеничный	40	1,84	0,36	18,00	84,96	10
Масло сливочное	8	0,10	4,92	0,14	37,28	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	428	11,62	17,53	49,03	387,59	
ЗАВТРАК 2						
Молоко	100	2,00	3,20	4,50	56	127
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	2,00	3,20	4,50	56	
ОБЕД						
Салат из кукурузы с морковью/**Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,73	2,08	3,84	37,55	17
Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	180	3,94	3,82	13,30	103,82	37
Солянка с мясом	200	6,14	10,82	13,96	221,82	96

Хлеб ржаной	42	0,76	0,38	16,04	62,37	11
Сок фруктовый	180	0,00	0,00	27,00	82,8	130/2
ИТОГО ЗА ОБЕД	652	11,57	17,10	74,14	508,36	
УЖИН						
Икра свекольная	50	0,75	2,56	2,84	34,4	20/1
Суфле из рыбы	70	5,98	5,21	2,67	103,14	268
Пюре картофельное	130	1,81	3,17	18,23	111,33	56
Чай сладкий с лимоном	180	0,18	0,00	11,93	48,13	133
Хлеб пшеничный	35	1,61	0,31	15,75	63	10/1
Кондитерские изделия	35	0,18	0,00	28,00	106,75	4-1
ИТОГО ЗА УЖИН	500	10,51	11,25	79,42	466,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1680	35,70	49,08	207,09	1418,7	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	33658	949,27	1018,28	4427,35	30599,07	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1682,9	46,46	50,91	221,37	1529,9535	

* замена блюда с 01.03

** замена блюда с 01.06