

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ Малинским ЦРР
- Д/с "Чайка"

Никитина О.В.

Приказ от 23 августа 2022 г. № 154/4



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	130	6,60	6,23	20,67	136,5	76
	Кофейный напиток на молоке	180	3,80	4,30	11,74	99,13	126
	Хлеб пшеничный	32	1,47	0,29	14,40	67,97	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 капусты и моркови с растительным маслом/*Икра морковная	40	0,66	1,64	1,94	25,58	11
	Борщ вегетарианский со сметаной	150	1,29	2,96	6,33	57,51	32
	Пудинг рыбный запеченный	60	5,24	3,37	3,65	85,27	269
	Картофель тушеный в соусе	110	1,31	2,56	23,72	132,64	52
	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,00	8,70	33,17	122
	Хлеб ржаной	34	0,61	0,31	12,99	50,49	11
	ИТОГО ЗА ОБЕД						
УЖИН	Каша "Дружба" молочная жидкая	130	3,96	5,00	15,77	120,45	56/1
	Кисель из ягод с/м	150	0,00	0,00	12,18	47,2	118
	Пирожок печеный с повидлом	60	1,72	2,63	50,69	171,46	164
	Фрукты свежие	100	0,00	0,00	9,80	47	140
ИТОГО ЗА УЖИН							
			5,68	7,63	88,44	386,11	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1434	27,32	34,31	207,72	1157,65
День 2						
ЗАВТРАК						
	Каша манная молочная жидкая	130	3,73	4,81	13,25	107,74
	Кофейный напиток на молоке	180	3,80	4,30	11,74	99,13
	Хлеб пшеничный	32	1,47	0,29	14,40	67,97
	Масло сливочное	8	0,10	4,92	0,14	37,28
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	9,10	14,32	39,53	312,12
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,00	0,00	9,80	47
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 помидоро с луком	40	0,69	1,64	3,92	33,21
	Суп "Уха"	150	5,55	2,99	12,34	110,85
	Котлета мясная рубленая	60	3,89	4,60	3,44	84,51
	Пюре картофельное	110	1,53	2,68	15,42	94,2
	Сок фруктовый	150	0,00	0,00	22,50	69
	Хлеб ржаной	34	0,61	0,31	12,99	50,49
	ИТОГО ЗА ОБЕД	544	12,27	12,22	70,61	442,26
УЖИН						
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,75	26,44
	Салат "Кузнечик"	40	1,86	1,79	8,88	66,58
	Омлет натуральный	120	6,48	8,18	1,99	138,36
	Крендель сахарный, плюшка	60	1,54	2,80	48,33	138,62
	Хлеб пшеничный	30	1,38	0,27	13,50	54
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	11,35	13,04	79,45	424
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1394	32,72	39,58	199,39	1225,38
День 3						
ЗАВТРАК						
	Каша пшенная молочная жидкая	130	4,11	5,11	14,42	116,58
	Какао-напиток на молоке	180	4,37	4,82	11,45	105,26
	Хлеб пшеничный	32	1,47	0,29	14,40	67,97
	Масло сливочное	8	0,10	4,92	0,14	37,28
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	10,05	15,14	40,41	327,09
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	100	2,00	2,50	11,00	70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,00	2,50	11,00	70
ОБЕД						
	Салат из моркови с растительным маслом/**Салат из кукурузы с морковью	40	0,48	1,64	3,76	31,95
	Суп овощной со сметаной на бульоне (курином) (мясном)	150	3,59	3,04	8,51	74,05
	Плов с курамаи	160	15,15	16,13	15,25	344,35
	Отвар шиповника	150	0,41	0,16	11,79	56,82
						15
						30
						122
						129

	Хлеб ржаной	34	0,61	0,31	12,99	50,49	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		534	20,24	21,28	52,30	557,66	
УЖИН							
	Тефтели мясо-крупяные	60	4,39	4,16	5,74	87,47	106
	Соус томатный	30	0,28	0,37	2,56	18,12	116/1
	Рагу овощное	110	2,54	5,36	14,28	113,44	77/2
	Чай сладкий с лимоном	150	0,15	0,00	9,95	40,11	133
	Хлеб пшеничный	30	1,38	0,27	13,50	54	10/1
	Кондитерские изделия	20	0,10	0,00	16,00	61	4-1
ИТОГО ЗА УЖИН		400	8,84	10,16	62,03	374,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1384	41,13	49,08	165,74	1328,89	
День 4							
ЗАВТРАК							
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	130	3,96	5,33	12,66	110,89	67
	Кофейный напиток на молоке	180	3,80	4,30	11,74	99,13	126
	Хлеб пшеничный	32	1,47	0,29	14,40	67,97	10
	Сыр порционный	8	1,12	1,29	0,00	27,52	27
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10,35	11,21	38,80	305,51	
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	40	8,92	1,66	20,68	128,24	25
	Суп с клецками на мясном бульоне со сметаной	150	5,68	4,83	15,02	126,66	43
	Солянка с мясом	160	4,91	8,66	11,17	177,46	96
	Сок фруктовый	150	0,00	0,00	22,50	69	130/2
	Хлеб ржаной	34	0,61	0,31	12,99	50,49	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		534	20,12	15,46	82,36	551,85	
УЖИН							
	Молоко гущенное	20	1,00	1,58	5,00	30	12
	Лапшевник с творогом	140	12,19	9,20	5,33	257,87	84
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,75	26,44	132
	Фрукты свежие	100	0,00	0,00	9,80	47	140
ИТОГО ЗА УЖИН		410	13,28	10,78	26,88	361,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1394	45,75	40,65	152,54	1274,67	
День 5							
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба" молочная жидкая	130	3,93	4,99	15,29	118,27	56
	Чай сладкий с молоком	180	3,89	4,32	10,94	97,09	134
	Хлеб пшеничный	32	1,47	0,29	14,40	67,97	10
	Масло сливочное	8	0,10	4,92	0,14	37,28	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,39	14,52	40,77	320,61	
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									40	0,60	2,04	2,27	27,52	20/1	
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной									150	3,59	3,09	11,85	89,96	32	
	Гуляш из отварного мяса									80	4,37	5,18	3,06	112,23	115	
	Каша гречневая рассыпчатая									110	2,24	4,15	13,82	110,67	65	
	Напиток лимонный									150	0,08	0,01	9,26	37,17	143	
	Хлеб ржаной									34	0,61	0,31	12,99	50,49	11	
	ИТОГО ЗА ОБЕД										564	11,49	14,78	53,25	428,04	
	УЖИН	Огурец консервированный									30	0,00	0,00	0,39	4,83	19
		Котлеты или биточки рыбные запеченные									60	5,39	1,85	3,47	62,89	102
		Пюре картофельное									110	1,53	2,68	15,42	94,2	56
Кисель из ягод с/м									150	0,00	0,00	12,18	47,2	118		
Хлеб пшеничный									30	1,38	0,27	13,50	54	10/1		
Кондитерские изделия									20	0,10	0,00	16,00	61	4-1		
ИТОГО ЗА УЖИН										400	8,40	4,80	60,96	324,12		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:										1414	29,28	34,10	164,78	1119,77		
День 6																
ЗАВТРАК	Каша "Гурьевская"									130	3,85	4,89	21,29	139,57	60	
	Какао-напиток на молоке									180	4,37	4,82	11,45	105,26	117	
	Хлеб пшеничный									32	1,47	0,29	14,40	67,97	10	
	Сыр порционный									8	1,12	1,29	0,00	27,52	27	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК										350	10,81	11,29	47,14	340,32		
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									40	0,38	1,67	4,10	33,34	14	
	Суп вермишелевый с курами									150	5,71	6,40	4,57	132,23	40	
	Котлета мясная рубленая									60	3,89	4,60	3,44	84,51	117	
	Капуста тушеная									110	2,66	4,74	5,12	87,78	48	
	Компот из яблок и ягод									150	0,06	0,06	7,45	29,79	124	
	Хлеб ржаной									34	0,61	0,31	12,99	50,49	11	
	ИТОГО ЗА ОБЕД										544	13,31	17,78	37,67	418,14	
	УЖИН	Омлет натуральный									80	4,00	5,76	0,81	92	77
		Оладьи									80	3,79	4,99	29,54	163,97	163/1
		Повидло									10	0,00	0,00	8,15	20,96	15/1
Кисель из ягод с/м									150	0,00	0,00	12,18	47,2	118		
Фрукты свежие									100	0,00	0,00	9,80	47	140		
ИТОГО ЗА УЖИН										420	7,79	10,75	60,48	371,13		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1414	33,91	43,02	149,79	1185,59
День 7						
ЗАВТРАК	Каша "Огонёк" на молоке	130	3,43	4,39	13,51	103,87
	Кофейный напиток на молоке	180	3,80	4,30	11,74	99,13
	Хлеб пшеничный	32	1,47	0,29	14,40	67,97
	Масло сливочное	8	0,10	4,92	0,14	37,28
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	8,80	13,90	39,79	308,25
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	15,00	46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	15,00	46
ОБЕД	Салат витаминный/**Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,47	1,67	2,64	28,14
	Суп овощной с мясом и со сметаной	150	4,60	4,68	8,51	94,38
	Запеканка картофельная с отварным сердцем	160	8,72	10,18	20,27	197,87
	Соус томатный	30	0,28	0,37	2,56	18,12
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,00	0,00	7,48	28,43
	Хлеб ржаной	34	0,61	0,31	12,99	50,49
ИТОГО ЗА ОБЕД		564	14,68	17,21	54,45	417,43
УЖИН	Пудинг творожный с изюмом	140	10,09	8,78	35,88	291,79
	Соус сметанный сладкий	30	0,98	1,11	4,54	31,98
	Чай сладкий с лимоном	150	0,15	0,00	9,95	40,11
	Фрукты свежие	100	0,00	0,00	9,80	47
ИТОГО ЗА УЖИН		420	11,22	9,89	60,17	410,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1434	35,20	41,10	169,41	1182,56
День 8						
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	130	4,11	5,11	14,42	116,58
	Чай сладкий с молоком	180	3,89	4,32	10,94	97,09
	Хлеб пшеничный	32	1,47	0,29	14,40	67,97
	Масло сливочное	8	0,10	4,92	0,14	37,28
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,57	14,64	39,90	318,92
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	100	2,00	3,20	4,50	50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,00	3,20	4,50	50
ОБЕД	Салат "Кузнечик"/**Салат из свежих огурцов со сладким перцем	40	1,86	1,79	8,88	66,58
	Свекольник с курами и со сметаной	150	5,41	7,70	9,11	127,71
	Пудинг рыбный запеченный	60	5,24	3,37	3,65	85,27
	Пюре картофельное	110	1,53	2,68	15,42	94,2
	Сок фруктовый	150	0,00	0,00	22,50	69
	Хлеб ржаной	34	0,61	0,31	12,99	50,49
ИТОГО ЗА ОБЕД		544	14,65	15,85	72,55	493,25

УЖИН	Бифстроганов из отварной говядины в сметанном соусе	80	8,66	5,73	3,62	77,2	91	
	Макароны или вермишель с маслом	110	2,19	2,07	17,97	116,16	62	
	Молоко	150	3,00	4,80	6,75	84	127/2	
	Хлеб пшеничный	30	1,38	0,27	13,50	54	10/1	
	Кондитерские изделия	30	0,24	0,03	20,49	89,7	4/1	
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	15,47	12,90	62,33	421,06		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1394	41,69	46,59	179,28	1283,23			
День 9								
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	130	3,96	5,33	12,66	110,89	67	
	Какао-напиток на молоке	180	4,37	4,82	11,45	105,26	117	
	Хлеб пшеничный	32	1,47	0,29	14,40	67,97	10	
	Масло сливочное	8	0,10	4,92	0,14	37,28	2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	9,90	15,36	38,65	321,4			
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	40	0,58	1,66	3,07	30,04	17	
	Суп "Харчо" с курами	150	4,92	5,57	9,58	108,18	42	
	Рулет из говядины	60	4,28	4,35	17,11	106,42	111	
	Свекла тушеная	110	1,79	3,43	8,99	75,39	59	
	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,00	8,70	33,17	122	
	Хлеб ржаной	34	0,61	0,31	12,99	50,49	11	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	544	12,24	15,32	60,44	403,69		
	УЖИН	Суфле творожное	140	11,68	10,85	14,06	225,43	82/2
		Соус молочный сладкий	50	1,06	1,81	8,19	57,51	113
		Чай сладкий с молоком	150	3,24	3,60	9,12	80,91	134/1
Пирожок печеный с повидлом		60	1,72	2,63	50,69	171,46	164	
ИТОГО ЗА УЖИН		400	17,70	18,89	82,06	535,31		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1394	39,84	49,57	190,95	1307,40			
День 10								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	130	3,73	4,81	13,25	107,74	75	
	Кофейный напиток на молоке	180	3,80	4,30	11,74	99,13	126	
	Хлеб пшеничный	32	1,47	0,29	14,40	67,97	10	
	Сыр порционный	8	1,12	1,29	0,00	27,52	27	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	10,12	10,69	39,39	302,36			
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	30	1,01	2,11	0,60	43,77	26	

	Щи на мясном бульоне со сметаной	150	3,00	3,00	6,95	67,57	34
	Жаркое по-домашнему	160	6,54	7,41	32,19	196,67	94
	Сок фруктовый	150	0,00	0,00	22,50	69	130/2
	Хлеб ржаной	34	0,61	0,31	12,99	50,49	11
	ИТОГО ЗА ОБЕД	524	11,16	12,83	75,23	427,5	
	УЖИН						
	Яйца вареные	40	4,00	3,40	0,40	54,8	424
	Винегрет с растительным маслом	110	1,77	5,78	9,24	100,73	2/2
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,75	26,44	132
	Фрукты свежие	100	0,00	0,00	9,80	47	140
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	5,86	9,18	26,19	228,97	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1374	29,14	35,90	145,31	1014,83	
	День 11						
	ЗАВТРАК						
	Каша рисовая молочная жидкая	130	3,59	4,84	15,29	115,53	70
	Чай сладкий с молоком	180	3,89	4,32	10,94	97,09	134
	Хлеб пшеничный	32	1,47	0,29	14,40	67,97	10
	Масло сливочное	8	0,10	4,92	0,14	37,28	2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	9,05	14,37	40,77	317,87	
	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 зеленого горошка/**Салат из свежих помидоров с луком	40	8,92	1,66	20,68	128,24	25
	Суп картофельный с курицей и со сметаной	150	5,96	7,14	15,18	149,21	36/1
	Солянка с мясом	160	4,91	8,66	11,17	177,46	96
	Отвар шиповника	150	0,41	0,16	11,79	56,82	129
	Хлеб ржаной	34	0,61	0,31	12,99	50,49	11
	ИТОГО ЗА ОБЕД	534	20,81	17,93	71,81	562,22	
	УЖИН						
	Суфле из рыбы	60	5,12	4,47	2,29	88,4	268
	Пюре картофельное	110	1,53	2,68	15,42	94,2	56
	Молоко	150	3,00	4,80	6,75	84	127/2
	Хлеб пшеничный	30	1,38	0,27	13,50	54	10/1
	Булочка калорийная	60	1,40	2,69	46,96	172,14	166/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	12,43	14,91	84,92	492,74	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1394	42,79	47,31	212,50	1418,83	
	День 12						
	ЗАВТРАК						
	Каша "Дружба" молочная жидкая	130	3,93	4,99	15,29	118,27	56
	Какао-напиток на молоке	180	4,37	4,82	11,45	105,26	117
	Хлеб пшеничный	32	1,47	0,29	14,40	67,97	10
	Сыр порционный	8	1,12	1,29	0,00	27,52	27
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	10,89	11,39	41,14	319,02	

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	40	0,69	1,64	3,92	33,21	18
	Суп "Уха"	150	5,55	2,99	12,34	110,85	39
	Тефтели из говядины	60	4,82	3,16	3,38	94,38	105
	Капуста тушеная	110	2,66	4,74	5,12	87,78	48
	Сок фруктовый	150	0,00	0,00	22,50	69	130/2
	Хлеб ржаной	34	0,61	0,31	12,99	50,49	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		544	14,33	12,84	60,25	445,71	
УЖИН	Розовый пудинг	140	10,37	8,61	26,54	267,57	86
	Соус плодоягодный	40	0,00	0,00	2,94	11,34	111
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,75	26,44	132
	Фрукты свежие	100	0,00	0,00	9,80	47	140
ИТОГО ЗА УЖИН		430	10,46	8,61	46,03	352,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1424	37,68	35,34	158,42	1187,08	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	130	4,11	5,11	14,42	116,58	68
	Кофейный напиток на молоке	180	3,80	4,30	11,74	99,13	126
	Хлеб пшеничный	32	1,47	0,29	14,40	67,97	10
	Масло сливочное	8	0,10	4,92	0,14	37,28	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,48	14,62	40,70	320,96	
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	40	0,58	1,66	3,07	30,04	17
	Суп овощной со сметаной на бульоне курином (мясном)	150	3,59	3,04	8,51	74,05	30
	Гуляш из отварного мяса	80	4,37	5,18	3,06	112,23	115
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,24	4,15	13,82	110,67	65
	Компот из яблок и ягод	150	0,06	0,06	7,45	29,79	124
	Хлеб ржаной	34	0,61	0,31	12,99	50,49	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		564	11,45	14,40	48,90	407,27	
УЖИН	Винегрет с растительным маслом	60	0,97	3,15	5,04	54,94	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	150	0,15	0,00	9,95	40,11	133
	Пирожок печеный с повидлом	60	1,72	2,63	50,69	171,46	164
ИТОГО ЗА УЖИН		430	9,75	9,39	83,79	420,38	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1444	30,68	38,41	183,19	1195,61
День 14						
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	130	3,73	4,81	13,25	107,74
	Кофейный напиток на молоке	180	3,80	4,30	11,74	99,13
	Хлеб пшеничный	32	1,47	0,29	14,40	67,97
	Сыр порционный	8	1,12	1,29	0,00	27,52
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10,12	10,69	39,39	302,36
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	15,00	46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	15,00	46
ОБЕД	Салат витаминный/Икра морковная	40	0,47	1,67	2,64	28,14
	Суп картофельный с курами и со сметаной	150	5,96	7,14	15,18	149,21
	Котлета мясная рубленая	60	3,89	4,60	3,44	84,51
	Рагу овощное	110	2,54	5,36	14,28	113,44
	Напиток лимонный	150	0,08	0,01	9,26	37,17
	Хлеб ржаной	34	0,61	0,31	12,99	50,49
ИТОГО ЗА ОБЕД		544	13,55	19,09	57,79	462,96
УЖИН	Салат из зеленого горошка	40	8,92	1,66	20,68	128,24
	Омлет натуральный	120	6,48	8,18	1,99	138,36
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,75	26,44
	Хлеб пшеничный	30	1,38	0,27	13,50	54
	Крендель сахарный, плюшка	60	1,54	2,80	48,33	138,62
ИТОГО ЗА УЖИН		400	18,41	12,91	91,25	485,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1394	42,58	42,79	203,43	1296,98
День 15						
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	130	3,96	5,33	12,66	110,89
	Чай сладкий с молоком	180	3,89	4,32	10,94	97,09
	Хлеб пшеничный	32	1,47	0,29	14,40	67,97
	Масло сливочное	8	0,10	4,92	0,14	37,28
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,42	14,86	38,14	313,23
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,00	0,00	9,80	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,00	0,00	9,80	47
ОБЕД	Салат "Росинка"/**Салат из свежих огурцов со сладким перцем	40	1,44	1,69	4,81	40,11
	Щи из свежей капусты с курами и со сметаной	150	5,40	6,93	6,95	112,44
	Суфле из печени	60	3,98	5,05	7,26	150,24
	Картофель тушеный в соусе	110	1,31	2,56	23,72	132,64
	Сок фруктовый	150	0,00	0,00	22,50	69
	Хлеб ржаной	34	0,61	0,31	12,99	50,49

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	40	0,38	1,67	4,10	33,34
	Борщ на курином бульоне со сметаной	150	2,81	2,97	6,20	61,74
	Суфле из отварной курицы	60	11,25	5,36	2,77	220,28
	Пюре картофельное	110	1,53	2,68	15,42	94,2
	Отвар шиповника	150	0,41	0,16	11,79	56,82
	Хлеб ржаной	34	0,61	0,31	12,99	50,49
	ИТОГО ЗА ОБЕД	544	16,99	13,15	53,27	516,87
УЖИН						
	Тефтели из говядины	60	4,82	3,16	3,38	94,38
	Рагу овощное	110	2,54	5,36	14,28	113,44
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,75	26,44
	Булочка калорийная	60	1,40	2,69	46,96	172,14
	Хлеб пшеничный	32	1,47	0,29	14,40	67,97
	ИТОГО ЗА УЖИН	412	10,32	11,50	85,77	474,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1406	36,61	38,65	193,83	1345,49
День 18						
ЗАВТРАК						
	Каша манная молочная жидкая	130	3,73	4,81	13,25	107,74
	Чай сладкий с молоком	180	3,89	4,32	10,94	97,09
	Хлеб пшеничный	32	1,47	0,29	14,40	67,97
	Масло сливочное	8	0,10	4,92	0,14	37,28
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	9,19	14,34	38,73	310,08
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие	100	0,00	0,00	9,80	47
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	40	0,69	1,64	3,92	33,21
	Суп овощной с мясом и со сметаной	150	4,60	4,68	8,51	94,38
	Лопшевик с сердцем	160	23,30	9,42	25,66	187,34
	Соус томатный	30	0,28	0,37	2,56	18,12
	Сок фруктовый	150	0,00	0,00	22,50	69
	Хлеб ржаной	34	0,61	0,31	12,99	50,49
	ИТОГО ЗА ОБЕД	564	29,48	16,42	76,14	452,54
УЖИН						
	Винегрет с растительным маслом	80	1,29	4,20	6,72	73,26
	Рыба, запеченная в омлете	120	8,16	5,77	3,86	133,32
	Кисель из ягод с/м	150	0,00	0,00	12,18	47,2
	Оладьи	60	2,84	3,74	22,16	122,98
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	12,29	13,71	44,92	376,76

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1424	50,96	44,47	169,59	1186,38
День 19						
ЗАВТРАК						
	Каша рисовая молочная жидкая	130	3,59	4,84	15,29	115,53
	Какао-напиток на молоке	180	4,37	4,82	11,45	105,26
	Хлеб пшеничный	32	1,47	0,29	14,40	67,97
	Сыр порционный	8	1,12	1,29	0,00	27,52
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10,55	11,24	41,14	316,28
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	100	2,00	3,20	4,50	50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,00	3,20	4,50	50
ОБЕД	Сельдь с луком и растительным маслом	30	1,01	2,11	0,60	43,77
	Суп с клецками на мясном бульоне со сметаной	150	5,68	4,83	15,02	126,66
	Жаркое по-домашнему	160	6,54	7,41	32,19	196,67
	Компот из сухофруктов	150	0,06	0,00	8,70	33,17
	Хлеб ржаной	34	0,61	0,31	12,99	50,49
ИТОГО ЗА ОБЕД		524	13,90	14,66	69,50	450,76
УЖИН	Суфле творожное	140	11,68	10,85	14,06	225,43
	Соус плодоягодный	40	0,00	0,00	2,94	11,34
	Чай сладкий с молоком	150	3,24	3,60	9,12	80,91
	Фрукты свежие	100	0,00	0,00	9,80	47
ИТОГО ЗА УЖИН		430	14,92	14,45	35,92	364,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1404	41,37	43,55	151,06	1181,72
День 20						
ЗАВТРАК						
	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	130	3,96	5,33	12,66	110,89
	Кофейный напиток на молоке	180	3,80	4,30	11,74	99,13
	Хлеб пшеничный	32	1,47	0,29	14,40	67,97
	Масло сливочное	8	0,10	4,92	0,14	37,28
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,33	14,84	38,94	315,27
ЗАВТРАК 2	Молоко	100	2,00	3,20	4,50	56
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,00	3,20	4,50	56
ОБЕД	Салат из кукурузы с морковью/**Салат из свежих огурцов и помидоров	40	0,58	1,66	3,07	30,04
	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	150	3,29	3,18	11,08	86,52
	Солянка с мясом	160	4,91	8,66	11,17	177,46
	Хлеб ржаной	34	0,61	0,31	12,99	50,49
	Сок фруктовый	150	0,00	0,00	22,50	69
ИТОГО ЗА ОБЕД		534	9,39	13,81	60,81	413,51
УЖИН	Икра свекольная	40	0,60	2,04	2,27	27,52
						20/1

Суфле из рыбы	60	5,12	4,47	2,29	88,4	268
Пюре картофельное	110	1,53	2,68	15,42	94,2	56
Чай сладкий с лимоном	150	0,15	0,00	9,95	40,11	133
Хлеб пшеничный	30	1,38	0,27	13,50	54	10/1
Кондитерские изделия	20	0,10	0,00	16,00	61	4-1
ИТОГО ЗА УЖИН	410	8,88	9,46	59,43	365,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1394	29,60	41,31	163,68	1150,01	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	28102	748,73	818,96	3523,21	24539,87	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1405,1	36,44	40,95	176,16	1206,9935	