

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка – детский сад № 15 «Парус»  
города Новоалтайска Алтайского края

Утверждено  
Заведующий МБДОУ ЦРР  
детского сада № 15  
Т.С. Железникова  
Приказ № 33 от «07» *июня* 2024г.



ПРИМЕРНОЕ  
10-ти дневное меню  
для детей дошкольного возраста  
МБДОУ ЦРР детского сада № 15

Новоалтайск  
2024

Неделя: первая.

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,3	5,9	36,24	227,68	0,14	20
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0		25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6		26
	Яйцо вареное	20/40	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Кофейный напиток	200	1,84	1,05	17,64	103,3	0,52	121
<b>Всего</b>		<b>470</b>	<b>17,94/19,34</b>	<b>15,25/18,35</b>	<b>77,06/78,76</b>	<b>557,78/579,38</b>	<b>0,66</b>	
Второй завтрак	Сок/Лимонник/ Фрукты свеж.	100/150	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
		100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/150</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./салат из отв. свеклы с лук.)	50	0,6 0,9	0,1 5,05	1,9 8,14	10,9 76,73	3,2 6,0	91 93
		200	5,02	8,8	18,16	122,76	16,0	44
	Плов с мясом/с мясом птицы	220	7,7	11,77	8,23	159,15	11,9	54
	Компот из с/фруктов	200	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>590/710</b>	<b>20,82/24,95</b>	<b>26,42/28,44</b>	<b>101,53/104,35</b>	<b>677,64/698,65</b>	<b>28,9/31,7</b>	
Полдник с включением блюд ужина *	Омлет с кукурузой (зел горошек)	150/180	6,2	8,7	26,2	221,4	1,95	4
	Чай с сахаром и молоком	200	5,6	6,5	9,6	110,0	13,6	134
	Печенье/ Пряник	50/70	2,1	2,4	24,8	212,3	-	136
		50/70	5,2	8,5	29,9	231,6	-	136
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	20,1	118,4	-	135
<b>Всего</b>		<b>490</b>	<b>20,8/22,6</b>	<b>24,0/26,4</b>	<b>85,8/89,9</b>	<b>681,4/686,8</b>	<b>15,55</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1460/1740</b>	<b>52,98/57,52</b>	<b>76,82/84,26</b>	<b>319,79/330,74</b>	<b>2288,02/2320,88</b>	<b>54,96</b>	

\*согласно СанПин2.3/2.4.3590-20 «уплотненный полдник»

Неделя: первая.

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	200	4,86	5,38	17,28	142,97	1,2	6
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0		25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6		26
	Какао с молоком	200	4,6	5,2	19,5	140,0	0,42	123
<b>Всего</b>		<b>460</b>	<b>18,46/21,12</b>	<b>21,08/23,44</b>	<b>84,28/86,31</b>	<b>632,57/669,21</b>	<b>1,62</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт йогурт/ Фрукты свеж.	100/150	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
		100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/150</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./ морковь отв.)	50	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	91
			0,7	0,06	4,3	18,0	3,0	89
	Суп Московский из мяса/из мяса птицы	200	7,19	4,69	20,18	174,12	5,33	47
	Суфле раба-рис / из мяса птицы филе	220	13,8	15,23	20,05	182,29	5,8	52
	Компот из с/фруктов	200	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>730</b>	<b>29,19/32,8</b>	<b>20,82/24,65</b>	<b>111,53/116,89</b>	<b>682,51/697,21</b>	<b>23,83</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Каша Дружба молочная	200	8,3	8,8	38,0	265,2	-	11
	Кисель молочный	200	3,78	3,34	27,21	154,26	1,29	132
	Ватрушка с творогом	50/70	10,48	10,9	33,11	287,3	0,05	115
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
<b>Всего</b>		<b>490</b>	<b>26,36/29,83</b>	<b>23,34/25,85</b>	<b>123,42/126,84</b>	<b>537,86/548,33</b>	<b>1,34</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1605/ 1885</b>	<b>78,81/88,55</b>	<b>69,59/78,29</b>	<b>350,03/360,84</b>	<b>2038,54/2100,35</b>	<b>33,84</b>	

Неделя: первая.

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная (молочная)	200	17,36	9,92	38,4	368,3	1,25	15
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0		25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6		26
	Яйцо вареное	50	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,9	17,64	114,8	1,0	122
<b>Всего</b>		<b>480</b>	<b>22,7/24,3</b>	<b>26,7/28,21</b>	<b>91,62/99,32</b>	<b>748,6/198,5</b>	<b>2,95</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт/	150	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Сок фруктовый		0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>150</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./свекла отв.)	50	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	91
			0,9	0,06	4,4	22,2	6,0	90
	Суп из мяса с фрикадельками со сметаной	200	4,84	7,17	10,87	97,84	27,1	41
	Бигос/ капуста тушеная с ёжиками в том соусе	220	4,54	12,5	16,3	290,5	4,58	60
	Соус молочный	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Компот из с/фруктов	200	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>640/760</b>	<b>18,29/19,98</b>	<b>22,95/24,32</b>	<b>101,36/105,22</b>	<b>753,67/796,11</b>	<b>49,03/51,2</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Запеканка творожная со сгущ. молоком	180	6,5	7,3	31,3	244,9	2,6	5
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Пряник/	50/70	5,2	8,5	29,9	231,6	-	136
	Печенье	50/70	2,1	2,4	24,8	212,3	-	136
	Какао с сахаром и молоком	200	0,16	-	14,9	56,87	1,3	124
<b>Всего</b>		<b>430/530</b>	<b>31,96/33,11</b>	<b>25,22/27,2</b>	<b>103/104,1</b>	<b>828,3/841,2</b>	<b>14,85</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1580/1880</b>	<b>77,75/82,19</b>	<b>79,22/84,08</b>	<b>326,78/339,44</b>	<b>2516,17/2021,41</b>	<b>76,05</b>	

Неделя: первая.

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	5,04	7,3	20,8	171,4	1,56	8
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0		25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6		26
	Какао с молоком	200	4,6	5,1	19,5	140,0	0,42	123
<b>Всего</b>		<b>370/420</b>	<b>18,64/19,21</b>	<b>22,9/24,1</b>	<b>87,8/89,2</b>	<b>661/672,1</b>	<b>1,98/2,04</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт/ Фрукты свеж.	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
		100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Лук свежий	50	0,4	0,02	2,1	27,63	2,85	99a
	Суп «Щи» из мяса/из мяса птицы	200	6,4	7,19	19,31	149,26	5,4	39
	Гречка с мясом	220	16,06	15,76	33,22	332,4	4,4	53
	Кисель	200	1,04	-	26,96	107,44	0,8	128
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>590/710</b>	<b>31,0/33,4</b>	<b>23,77/25,8</b>	<b>126,79/134,2</b>	<b>830,13/841,2</b>	<b>13,45/14,9</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Суп куриный «Волна»	200	6,0	8,2	19,8	189,09	1,52	40
	Булочка «Майская»	50/70	4,3	6,3	31,06	175,43	0,16	103
	Чай с молоком	200	2,8	3,2	19,6	114,8	1,3	125
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
<b>Всего</b>		<b>410/490</b>	<b>16,9/18,2</b>	<b>18/19,9</b>	<b>95,56/101,1</b>	<b>597,72/614,3</b>	<b>2,98/3,45</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1640/1910</b>	<b>71,34/75,61</b>	<b>69,02/74,15</b>	<b>340,95/355,3</b>	<b>2274,45/2313,23</b>	<b>25,46/27,44</b>	

Неделя: первая.

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	8,5	10,99	33,1	197,9/171,4	-	24/31
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0		25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6		26
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,9	17,64	114,8	1,0	122
<b>Всего</b>		<b>460</b>	<b>14,54</b>	<b>19,45</b>	<b>87,1</b>	<b>455,53</b>	<b>2,0</b>	
Второй завтрак	Фрукты свеж/ Сок фруктовый	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
		100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2 0,6</b>	<b>3,75 0,6</b>	<b>16,5 14,3</b>	<b>117,0 68,6</b>	<b>1,05 6,0</b>	
Обед	Салат из капусты с морковью/ морковь отварная	50	0,66	4,03	4,25	53,9	15,45	97
			0,7	0,06	4,3	18,0	3,0	89
	Рассольник со сметаной из мяса/из мяса птицы	200	5,75	7,33	10,52	118,1	12,63	45
	Котлета мясная	70	9,9	11,28	8,66	171,5	3,71	61
	Пюре картофельное	120	2,3	4,25	15,75	51,2	4,13	80
	Соус красный (основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Компот из с/фруктов	200	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>660</b>	<b>27,32</b>	<b>30,13</b>	<b>113,27</b>	<b>755,83</b>	<b>50,27</b>	
	Каша ячневая молочная/ яйцо отварное	200	6,84	6,05	21,96	176,73	1,0	13a
	Сдоба майская/ лакомка	50/70	5,3	6,05	25,3	139,6	1,39	121a
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Чай с молоком и сахаром	200	5,9	6,5	9,6	110,0	-	134
<b>Всего</b>		<b>480</b>	<b>24,2</b>	<b>23,9</b>	<b>100,4</b>	<b>583,9/557,5</b>	<b>4,39</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1590/1880</b>	<b>70,26</b>	<b>77,23</b>	<b>317,27</b>	<b>1912,26</b>	<b>57,71</b>	

Неделя: вторая.

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
	Макароны отварные с маслом/ с сыром	200	4,12	4,12	41,1	264,1	0,6	22
	Яйцо вареное	50	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5 30/5/5	3,8 5,2	3,7 6,8	22,9 24,6	164,0 185,6		25 26
	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,9	17,64	114,8	1,0	122
<b>Всего</b>		<b>490</b>	<b>20,58</b>	<b>21,68</b>	<b>91,72</b>	<b>538,95</b>	<b>1,0</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт/ Фрукты свеж.	100/150	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
		100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/150</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Икра кабачковая/ Икра свекольная	50	0,9	4,2	5,7	64,7	6,5	95
			2,0	4,8	9,9	90,7	5,4	94
	Суп свекольник из мяса/из мяса птицы	200	8,2	9,9	23,9	141,6	5,5	37
	Гуляш из мяса/ из мяса птицы	70	13,6	13,5	5,2	220,1	3,85	56
	Перловка/ячневая отварная	150/180	7,3	5,9	36,24	227,68	0,14	20
	Компот	200	0,22	-	20,1	80,3	1,0	126
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135 135
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	20,1	95,0	-	
<b>Всего</b>		<b>580/720</b>	<b>34,32</b>	<b>37,45</b>	<b>125,75</b>	<b>862,0</b>	<b>26,38</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Омлет с кукурузой	150/180	5,3	6,9	21,28	167,2	1,5	7
	Булочка слоеная/ Пряник	50/70 50/70	5,7 6,1	7,5 4,9	36,8 34,8	227,5 207,7	0,19 0,15	106 104
	Чай с молоком	150/180	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	134
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	<b>Всего</b>		<b>380/470</b>	<b>26,8</b>	<b>26,1</b>	<b>127,58</b>	<b>830,3</b>	<b>2,94</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1600/1900</b>	<b>86,5</b>	<b>89,48</b>	<b>375,85</b>	<b>2416,85</b>	<b>37,37</b>	

Неделя: вторая.

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150/180	6,5	7,3	31,3	244,9	2,6	5
	Батон с сыром	50/50	5,2	6,8	24,6	185,6	-	28
	Какао с молоком	150/180	4,6	5,1	19,5	140,0	0,42	123
<b>Всего</b>		<b>350/410</b>	<b>70,3</b>	<b>19,2</b>	<b>75,4</b>	<b>570,5</b>	<b>3,02</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/150	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/150	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/150</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./свекла отв.	50	0,6	-	1,9	10,9	3,2	91
			0,9	0,06	4,4	22,2	6,0	90
	Суп гороховый из мяса/из мяса птицы	200	16,1	4,1	18,0	125,5	3,82	48
	Суфле печень/рыба с овощами	100	22,9	14,8	32,6	299,7	24,5	71
	Рис отварной	120	2,3	4,25	15,75	51,2	4,13	80
	Соус молочный/сметанный	50/50	4,14	3,44	6,08	110,6	0,33	85
			1,65	4,79	2,95	76,97	0,07	87
	Компот из сухофруктов	200	4,2	3,75	16,5	97,84	1,05	130a
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135	
<b>Всего</b>		<b>610/740</b>	<b>55,94</b>	<b>26,95</b>	<b>124,68</b>	<b>880,14</b>	<b>38,9</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Вермишель молочная	200	16,95	17,92	17,4	297,75	0,045	19
			4,14	3,44	8,08	117,69	0,33	86
	Чай с молоком	200	2,8	3,2	19,6	114,8	1,3	125
	Морковь отварная	40/60	0,7	0,06	4,3	18,0	3,0	89
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
Кондитерское изделие	50/70	4,8	7,1	42,8	233,8	0,1		
		<b>490</b>	<b>30,99</b>	<b>32,97</b>	<b>108,08</b>	<b>939,44</b>	<b>6,98</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1510/1790</b>	<b>162,03</b>	<b>282,76</b>	<b>338,96</b>	<b>25785,68</b>	<b>55,95</b>	

Неделя: вторая.

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/180	6,2	8,7	26,2	221,4	1,95	4
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0	-	25
		30/5/5	5,2	6,8	24,96	185,6	-	26
	Яйцо вареное	20/40	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,8	3,2	19,6	114,8	1,0	122
<b>Всего</b>		<b>360/440</b>	<b>23,0</b>	<b>27,0</b>	<b>93,94</b>	<b>748,6</b>	<b>2,95</b>	
Второй завтрак	Напиток лимонный/	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./ морковь отв.	50	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	91
			0,7	0,06	4,3	18,0	3,0	89
	Суп на к/б «с клецками» со сметаной из мяса/из мяса птицы	200	3,9	6,61	8,72	102,9	19,93	42
	Жаркое по домашнему/мяса птицы	220	11,52	4,62	2,84	97,2	0,4	76
	Компот из с/фруктов	200	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>710</b>	<b>33,62</b>	<b>17,09</b>	<b>107,46</b>	<b>807,3</b>	<b>102,9</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Запеканка творожная/ ленивые вареники	200	3,68	6,48	15,6	156,96	32,96	33
	Вафли/печенье	50/70	6,0	8,04	38,5	263,7	0,13	111
	Чай с сахаром	200	3,78	3,34	27,21	154,26	1,29	132
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
<b>Всего</b>		<b>400/490</b>	<b>19,02</b>	<b>16,07</b>	<b>114,66</b>	<b>701,81</b>	<b>34,38</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1480/1770</b>	<b>80,44</b>	<b>64,51</b>	<b>346,86</b>	<b>2443,31</b>	<b>147,28</b>	

Неделя: вторая.

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,55	8,33	35,09	241,11	0,14	9
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0	-	25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6	-	26
	Кофейный напиток с молоком	200	4,6	5,1	19,5	140,0	0,42	123
<b>Всего</b>		<b>440</b>	<b>20,15</b>	<b>23,93</b>	<b>102,09</b>	<b>560,71</b>	<b>0,56</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/150	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/150</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./свекла отв.	50	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	91
			0,9	0,06	4,4	22,2	6,0	90
	Суп «Щи» из мяса/мяса птицы	200	4,8	4,6	11,1	91,6	12,9	36
	Гуляш в том соусе	70	9,9	11,28	8,66	171,5	3,71	61
	Макароны отварные	150/180	7,3	5,9	36,24	227,68	0,14	20
	Соус красный (основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Кисель	200	0,22	-	20,1	80,3	1,0	126
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135	
<b>Всего</b>		<b>710</b>	<b>31,11</b>	<b>24,64</b>	<b>100,05</b>	<b>771,89</b>	<b>33,65</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Суп-лапша куриный	200	20,7/	3,8/	13,6/	166,1/	0,55/1,05	64/
			5,9	5,72	0,95	79,0	99	
	Яйцо отварное	50	4,4	4,56	26,20	174,61	9,2	29
	Чай с сахаром	200	0,16	-	14,9	56,87	1,3	124
	Печенье/ Пряник	50/70 50/70	2,1 5,2	2,4 8,5	24,8 29,9	212,3 231,6	- -	136 136
Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135	
<b>Всего</b>		<b>530</b>	<b>54,36</b>	<b>19,56</b>	<b>134,5</b>	<b>959,88</b>	<b>11,05</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1550/1860</b>	<b>110,42</b>	<b>74,38</b>	<b>367,44</b>	<b>2478,08</b>	<b>52,31</b>	

Неделя: вторая.

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая/ Дружба	150/180	4,64	6,8	15,6	147,0	1,56	2
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0	-	25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6	-	26
	Яйцо вареное	20/40	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,8	3,2	19,6	114,8	1,0	122
<b>Всего</b>		<b>360/440</b>	<b>17,64</b>	<b>21,4</b>	<b>60,08</b>	<b>510,2</b>	<b>2,56</b>	
Второй завтрак	Напиток лимонный	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Сок фруктовый	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,05</b>	
Обед	Лук свежий	40/60	0,39	1,85	2,33	27,63	2,85	99a
	Суп с зеленым горошком из мяса птицы	200	5,8	5,21	15,02	103,76	12,9	43
	Биточки/Ёжики мясные/мяса птицы	80	13,6	13,5	5,2	220,1	3,85	56
	Пюре гороховое	120	9,4	4,9	22,7	270,2	-	79
	Соус красный (основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Компот из с/фруктов	200	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>660/790</b>	<b>30,5</b>	<b>28,64</b>	<b>119,94</b>	<b>808,12</b>	<b>44,25</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Каша пшеничная/Яйцо отварное	200	17,06	17,08	33,02	302,4	3,4	43
	Морковь отварная	40/60	0,7	0,06	7,3	18,0	3,0	89
	Кекс лакомка	50/70	6,0	8,04	38,5	263,7	0,13	110
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Чай с молоком	200	-	-	19,6	114,8	4,3	125
<b>Всего</b>		<b>420/530</b>	<b>27,56</b>	<b>25,48</b>	<b>123,52</b>	<b>817,3</b>	<b>10,83</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1600/1890</b>	<b>79,9</b>	<b>79,27</b>	<b>326,04</b>	<b>2252,44</b>	<b>63,69</b>	

Неделя: третья.

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гречка отварная	150/180	4,08	4,08	26,3	172,75	-	12
	Яйцо вареное	20/40	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5 30/5/5	3,8 5,2	3,7 6,8	22,9 24,6	164,0 185,6		25 26
	Кофейный напиток	150/180	1,84	1,05	17,64	103,3	0,52	121
<b>Всего</b>		<b>360/440</b>	<b>16,12</b>	<b>16,53</b>	<b>68,82</b>	<b>524,45</b>	<b>0,52</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./ свекла отв.	40/60	0,6	-	1,9	10,9	3,2	91
		40/60	0,9	0,06	4,4	22,2	6,0	90
	Суп -лапша из мяса/мяса птицы	150/180	3,9	6,69	18,5	131,04	7,5	38
	Гуляш из мяса/мяса птицы	60/80	11,4	12,9	9,9	196,0	4,25	61
	Пюре картофельное	150/180	2,8	5,1	18,9	122,6	9,91	80
	Напиток лимонный	150/180	0,22	-	20,1	97,84	1,0	130a
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>620/770</b>	<b>26,32</b>	<b>25,55</b>	<b>117</b>	<b>783,08</b>	<b>28,66</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Каша ячневая молочная	150/180	5,3	6,9	21,28	167,2	1,5	7
	Морковь отварная	40/60	0,7	0,06	7,3	18,0	3,0	89
	Расстегай с повидлом/ с яблоком	50/70	4,8	7,1	42,8	233,8	0,1	101
	Молоко кипяченое	150/180	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	134
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
<b>Всего</b>		<b>420/530</b>	<b>20,5</b>	<b>20,86</b>	<b>106,08</b>	<b>647,4</b>	<b>5,7</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1650/1990</b>	<b>67,74</b>	<b>67,29</b>	<b>322,7</b>	<b>2140,53</b>	<b>46,88</b>	

Неделя: третья.

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из хлопьев молочная	150/180	6,3	9,2	26,02	213,8	1,95	8
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0	-	25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6	-	26
	Какао с молоком	180/200	4,6	5,2	19,5	140,0	0,37	123
<b>Всего</b>		<b>370/420</b>	<b>16</b>	<b>20,7</b>	<b>70,3</b>	<b>711</b>	<b>2,32</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Овощи по сезону/ помидор свеж.	40/60	0,7	0,1	2,2	14,0	6,0	91
		40/60	0,66	4,03	4,25	53,9	9,2	97
	Ши со Сметаной из мяса/мяса птицы	150/180	4,84	7,17	10,87	97,84	27,1	41
	Тефтели/ежики из мяса/мяса птицы	60/80	12,6	14,2	12,0	196,0	3,67	69
	Каша ячневая	150/180	4,9	4,9	31,6	207,3	-	12
	Соус красный (основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	7,0	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>650/770</b>	<b>31,05</b>	<b>29,55</b>	<b>126,46</b>	<b>857,27</b>	<b>45,62</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Макароны отварные с сыром	150/180	9,2	7,4	45,3	284,6	0,18	21
	Молоко кипяченое	150/180	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	134
	Зеленый горошек отварной, консер-ый	50/70	2,3	0,15	3,65	25,0	5,0	97
	Булочка «Венская»	50/70	4,3	6,3	31,06	175,43	0,16	105
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
<b>Всего</b>		<b>420/530</b>	<b>25,5</b>	<b>20,65</b>	<b>114,71</b>	<b>713,43</b>	<b>6,44</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1690/1970</b>	<b>77,35</b>	<b>75,25</b>	<b>342,27</b>	<b>2467,3</b>	<b>61,43</b>	

Неделя: третья.

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/180	6,2	8,7	26,2	221,4	1,95	4
	Яйцо вареное	20/40	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Батон с маслом	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0	-	25
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,8	3,2	19,6	114,8	1,0	122
<b>Всего</b>		<b>355/435</b>	<b>17,8</b>	<b>20,2</b>	<b>68,98</b>	<b>563</b>	<b>2,95</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Салат из отварной моркови с луком	40/60	0,69	5,05	3,16	56,0	2,12	96
	Суп картофельный (пюре) с гречками из мяса/мяса птиц	150/180	5,7	5,5	12,0	119,6	6,0	46
	Суфле из отварного мяса/мяса птицы	60/80	9,8	4,3	12,4	175,6	6,7	75
	Капуста тушеная	110/130	4,6	8,1	19,5	156,96	41,2	83
	Соус красный(основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Напиток из шиповника	150/180	0,22	-	20,1	80,3	1,0	126
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>630/770</b>	<b>28,62</b>	<b>26,13</b>	<b>115,15</b>	<b>836,89</b>	<b>58,87</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Сырники со сгущенным молоком	150/180/20	34,9	27,9	27,43	324,8	0,42	18
	Кукуруза консервированная	40/60	1,15	2,47	3,2	39,72	3,72	98
	Батон с повидлом	30/30/20	3,9	1,5	42,5	206,0	0,1	27
	Молоко кипяченое	150/180	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	134
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
<b>Всего</b>		<b>460/530</b>	<b>49,65</b>	<b>38,67</b>	<b>107,83</b>	<b>798,92</b>	<b>5,34</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1705/1965</b>	<b>100,87</b>	<b>89,35</b>	<b>322,76</b>	<b>2384,41</b>	<b>74,21</b>	

Неделя: третья.

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
	Каша гречневая молочная	150/180	6,2	8,7	26,2	221,4	1,95	3
	Гренки с сыром	50/50	15,6	15,9	58,8	285,6	-	28
	Какао с молоком	180/200	4,6	5,2	19,5	140,0	0,37	123
<b>Всего</b>		<b>380/430</b>	<b>26,5</b>	<b>30,3</b>	<b>104,32</b>	<b>639,4</b>	<b>2,32</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Овощи по сезону (помидор свеж./ лук свежий)	40/60	0,7	0,1	2,2	14,0	6,0	91
			0,9	0,06	4,4	22,2	6,0	91a
	Суп крестьянский со сметаной из мяса/мяса птицы	150/180	3,03	2,03	16,5	115,1	8,85	49
	Запеканка макаронная с мясом/мясом птицы	150/180	15,4	21,4	36,4	298,1	0,6	72
	Соус молочный	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>610/740</b>	<b>27,34</b>	<b>26,67</b>	<b>127,09</b>	<b>778,53</b>	<b>26,8</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Горошек зелен.консервиров.	40/60	2,0	0,1	3,25	20,0	5,0	92
	Картофель отварной	150/180	5,5	5,7	32,76	218,27	11,5	29
	Сочник с творогом	50/70	6,4	4,85	17,4	137,9	4,2	116
	Чай с молоком	180/200	2,8	3,2	19,6	114,8	1,3	125
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
<b>Всего</b>		<b>420/530</b>	<b>23,6</b>	<b>17,45</b>	<b>88,11</b>	<b>604,57</b>	<b>21,8</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1650/1970</b>	<b>82,24</b>	<b>78,77</b>	<b>350,32</b>	<b>2208,1</b>	<b>57,97</b>	

Неделя: третья.

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/180	7,3	5,9	36,24	227,68	0,14	21
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0	-	25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6	-	26
	Яйцо вареное	20/40	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,8	3,2	19,6	114,8	1,0	122
<b>Всего</b>		<b>360/440</b>	<b>20,3</b>	<b>20,5</b>	<b>80,72</b>	<b>590,88</b>	<b>1,14</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт/	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Сок фруктовый	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Овощи по сезону(салат из капусты с морковью/ лук свежий.)	40/60	0,66	4,03	4,25	53,9	9,2	97
			0,7	0,06	4,3	18,0	3,0	91a
	Свекольник со сметаной из мяса/мяса птицы	150/180	5,75	7,33	10,52	118,1	12,63	45
	Печень по-строгановски	60/80	17,5,0	10,2	7,1	196,5	1,2	61
	Каша перловая	110/130	3,19	4,0	32,1	181,5	-	81
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>580/720</b>	<b>34,6</b>	<b>26,36</b>	<b>120,97</b>	<b>858,1</b>	<b>32,53</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Рыба под овощами с соусом/ «Сайра» консерв. порц-но	60/80/50	5,9	5,72	0,95	79,0	1,05	99
	Пюре картофельное	110/130	2,3	4,25	15,75	122,6	8,26	80
	Кулебяка с капустой	50/70	6,83	9,9	29,48	249,18	1,31	107
	Чай с лимоном	150/180	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	12,63	135
<b>Всего</b>		<b>420/530</b>	<b>23,03</b>	<b>23,92</b>	<b>87,78</b>	<b>686,18</b>	<b>24,3</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1520/1820</b>	<b>82,73</b>	<b>75,13</b>	<b>320,27</b>	<b>2320,76</b>	<b>65,02</b>	

Неделя: четвертая.

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Яйцо вареное	20/40	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Макароны отварные	150/180	7,3	5,9	36,24	227,68	0,14	20
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5 30/5/5	3,8 5,2	3,7 6,8	22,9 24,6	164,0 185,6	- -	25 26
	Кофейный напиток	180/200	1,84	1,05	17,64	103,3	0,52	121
<b>Всего</b>		<b>350/400</b>	<b>17,94</b>	<b>15,85</b>	<b>93,57</b>	<b>623,7</b>	<b>5,62</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Икра кабачковая/ икра свекольная	40/60	0,9 2,0	4,2 4,8	5,7 9,9	64,7 90,7	6,5 5,4	95 94
	Суп харчо из мяса/мяса птицы	150/180	2,29	4,17	23,3	124,44	11,5	50
	Азу из отварного мяса/мяса птицы	180/200	20,6	19,23	26,34	271,32	16,7	55
	Напиток лимонный	150/180	0,12	0,02	21,0	97,84	5,4	130a
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>590/710</b>	<b>32,11</b>	<b>29,02</b>	<b>125,74</b>	<b>797,7</b>	<b>39</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Каша ячневая молочная	150/180	5,3	6,9	21,28	167,2	1,5	7
	Морковь отварная порционная	40/60	0,9	0,06	4,4	22,2	6,0	
	Коржик	50/70	12,74	6,62	37,69	258,69	0,08	112
	Молоко кипяченое	150/180	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	134
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
<b>Всего</b>		<b>410/530</b>	<b>28,64</b>	<b>20,38</b>	<b>98,07</b>	<b>676,49</b>	<b>8,68</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1600/1890</b>	<b>83,49</b>	<b>69,6</b>	<b>318,18</b>	<b>2283,49</b>	<b>60,35</b>	

Неделя: четвертая.

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/180	6,08	6,72	21,6	178,72	1,56	6
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0	-	25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6	-	26
	Какао с молоком	180/200	4,6	5,2	19,5	140,0	0,37	123
<b>Всего</b>		<b>370/420</b>	<b>15,88</b>	<b>18,72</b>	<b>65,7</b>	<b>504,32</b>	<b>1,93</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./морковь отв.	40/60	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	91
			0,7	0,06	4,3	18,0	3,0	89
	Борщ красный со сметаной из мяса/мяса птицы	150/180	3,9	6,61	8,72	102,9	19,93	42
	Суфле из отварного мяса/мяса птицы	60/80	8,81	6,0	3,4	108,3	2,5	66
	Каша пшенная	110/130	4,98	5,69	21,10	155,0	1,46	84/2
	Соус красный (основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>630/770</b>	<b>24,22</b>	<b>20,95</b>	<b>105,11</b>	<b>694,93</b>	<b>46,69</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Вареники с картофелем	150/180	18,5	21,8	43,5	436,7	0,66	78
	Икра кабачковая	50/70	0,9	4,2	5,7	64,8	6,5	
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Пряник	50/70	2,1	2,4	24,8	212,3	-	136
	Молоко кипяченое	150/180	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	134
<b>Всего</b>		<b>430/530</b>	<b>32,44</b>	<b>29,87</b>	<b>123,61</b>	<b>852,6</b>	<b>6,25</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1680/1970</b>	<b>77,34</b>	<b>73,89</b>	<b>325,22</b>	<b>2237,45</b>	<b>61,92</b>	

Неделя: четвертая.

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожно-манная со сгущ. молоком	150/180/30	17,36	9,92	38,4	368,3	1,25	14
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0	-	25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6	-	26
	Яйцо вареное	20/40	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,8	3,2	19,6	114,8	1,0	122
<b>Всего</b>		<b>360/440</b>	<b>17,64</b>	<b>21,4</b>	<b>59,68</b>	<b>510,2</b>	<b>2,56</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт/	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Сок фруктовый	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Овощи по сезону (икра кабачковая/ лук свежий)	40/60	0,9 0,4	4,2 0,02	5,7 2,1	64,7 27,63	6,5 2,85	95 99a
		Суп картофельный с фрикадельками из мяса/мяса птицы	150/180	2,24	4,7	9,8	90,9	4,25
	Тефтели/ Ежики из мяса/мяса птицы	60/80	12,49 12,59	10,8 10,84	4,69 10,19	168,9 186,22	0,96 1,64	69 70
		Рис отварной	110/130	2,8	5,1	18,9	122,6	9,91
	Соус красный (основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	7,0	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
	<b>Всего</b>		<b>630/770</b>	<b>26,54</b>	<b>28,02</b>	<b>114,38</b>	<b>807,55</b>	<b>31,15</b>
Полдник с включением блюд ужина	Вермишель молочная	150/180	4,64	6,8	15,6	147,0	1,56	2
	Морковь отварная	50/70	0,69	5,05	3,16	56,0	2,12	
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Калач сметанный	50/70	6,0	8,04	38,5	263,7	0,13	110
	Чай с молоком	150/180	2,8	3,2	19,6	114,8	1,3	125
		<b>460/570</b>	<b>30,65</b>	<b>26,51</b>	<b>124,76</b>	<b>921,2</b>	<b>4,8</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1610/1910</b>	<b>79,63</b>	<b>80,28</b>	<b>329,62</b>	<b>2424,55</b>	<b>45,56</b>	

Неделя: четвертая.

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150/180	6,84	6,05	21,96	176,73	1,0	13a
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0		25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6		26
	Какао с молоком	180/200	4,6	5,1	19,5	140,0	0,42	123
<b>Всего</b>		<b>370/420</b>	<b>20,44</b>	<b>21,65</b>	<b>88,96</b>	<b>666,33</b>	<b>1,42</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./морковь отв.)	40/60	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	91
			0,7	0,06	4,3	18,0	3,0	89
	Суп с клецками из мяса/ мяса птицы	150/180	8,2	9,9	23,9	141,6	5,5	37
	Биточки мясные/мяса птицы	60/80	13,6	13,5	5,2	220,1	3,85	56
	Макароны отварные	150/180	7,3	5,9	36,24	227,68	0,14	20
	Соус красный (основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Напиток лимонный	150/180	0,12	0,02	21,0	97,84	5,4	130a
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>610/740</b>	<b>37,53</b>	<b>32,56</b>	<b>138,63</b>	<b>953,65</b>	<b>19,74</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Котлета рыбная	60/80	14,21	8,85	11,25	148,08	1,0	63
	Каша гречневая	110/130	6,2	8,7	26,2	221,4	1,95	3
	Соус красный	30/30	0,15	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Булочка «Веснушка»	50/70	4,3	6,3	31,06	175,43	0,16	105
	Кисель молочный	150/180	3,78	3,34	27,21	154,26	1,29	132
<b>Всего</b>		<b>430/540</b>	<b>31,2</b>	<b>35,2</b>	<b>108,7</b>	<b>942,2</b>	<b>8,26</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1660/1950</b>	<b>93,97</b>	<b>93,76</b>	<b>367,09</b>	<b>2747,78</b>	<b>36,47</b>	

Неделя: четвертая.

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Драчена/Омлет	150/180	8,5	10,99	33,1	197,9/171,4	-	24/31
	Батон с маслом/	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0		25
	Батон с маслом и сыром	30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6		26
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,8	3,2	19,6	114,8	1,0	122
<b>Всего</b>		<b>370/420</b>	<b>14,5</b>	<b>17,3</b>	<b>57,5</b>	<b>545,3</b>	<b>3,6</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./ лук свежий)	40/60	0,6 0,4	0,1 0,02	1,9 2,1	10,9 12,0	3,2 -	91 99a
	Суп гороховый Из мяса/мяса птицы	150/180	5,8	5,21	15,02	103,76	12,9	43
	Зраза мясная/мясо птицы с яйцом и луком	60/80	12,6	7,0	13,7	129,0	0,18	68
	Пюре картофельное	110/130	2,8	5,1	18,9	122,6	9,91	80
	Соус красный (основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>630/770</b>	<b>143,01</b>	<b>20,51</b>	<b>119,51</b>	<b>715,89</b>	<b>34,34</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Каша манная молочная	150/180	6,5	7,3	31,3	244,9	2,6	5
	Чай с сахаром	150/180	-	-	19,6	114,8	-	125
	Кукуруза консервированная	40/60	1,15	2,47	3,2	39,72	3,72	98
	Булочка Слоеная	50/70	5,7	7,5	36,82	227,5	-	106
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
<b>Всего</b>		<b>420/530</b>	<b>19,15</b>	<b>21,26</b>	<b>117,82</b>	<b>698,32</b>	<b>3,72</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1670/1970</b>	<b>181,46</b>	<b>63,42</b>	<b>325,63</b>	<b>2145,11</b>	<b>48,71</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459371

Владелец Железникова Татьяна Сергеевна

Действителен с 12.11.2024 по 12.11.2025