

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	130	4.33	4.93	21.7	149.06	134
	Бутерброды с маслом	40	2.48	5.22	14.62	109.36	1
	Какао с молоком	180	3.62	3.8	11.65	95.08	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10.43	13.95	47.97	353.5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый, ягодный	100	2.01	2.11	6.47	52.82	399.8
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	2.01	2.11	6.47	52.82	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	3.66	3.4	12.1	94.05	81.6
	Тефтели куриные с томатным соусом	50	5.95	7.91	6.77	107.57	390.3
	Макаронные изделия отварные	110	2.68	3.56	25.29	144.12	204
	Компот из сушеных фруктов	150	0.04	0	7.41	28.24	376
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	700
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	14.97	15.29	65.85	448.58	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	150	4.35	3.75	6	79.5	402
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	50	3.05	3.95	28.38	191.3	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	7.4	7.7	34.38	270.8	
УЖИН	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0.57	2.67	2.31	35.7	121
	Жаркое по-домашнему	150	9.42	7.92	25.98	210.23	407.4
	Чай с сахаром	180	0.05	0	6.3	24.43	392
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	701.2
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	700
ИТОГО ЗА УЖИН		400	12.68	11.01	48.87	344.96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	47.49	50.06	203.54	1470.66	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	130	4.14	6.58	30.33	101.6	168.6a
	Булочка с корицей	50	3.96	3.12	25.74	245.75	438
	Кофейный напиток с молоком	180	2.93	3.22	10.87	83.81	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	11.03	12.92	66.94	431.16	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	368
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0.4	0.4	9.8	47	
ОБЕД	Огурец соленый	30	0.24	0.03	0.51	3.9	б/н
	Свекольник вегетарианский	150	1.37	1.67	10.42	61.97	131.3
	Рыба под маринадом	50	4.41	6.47	1.07	95.47	343
	Пюре картофельное	110	2.43	5.5	24.67	128.6	321
	Напиток с черной смородиной	150	0.11	0.04	6	24.53	511.4
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	700
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	701.2	
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	11.2	14.13	56.95	389.07	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	150	0	0	18	71.25	614
	Пряники	50	2.4	1.4	47.5	167.9	608
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2.4	1.4	65.5	239.15	
УЖИН	Тефтели из говядины "ежики" с соусом	50	7.41	7.88	5.77	129.4	390.1
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.34	5.6	18.4	189.14	313.1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.24	0	7.14	29.8	144
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	701.2
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	700
ИТОГО ЗА УЖИН		400	16.63	13.9	45.59	422.94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	41.66	42.75	244.78	1529.32	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с ягодным соусом	130	8.22	8.93	30.11	222.05	117.1
	Бутерброды с маслом	40	2.48	5.22	14.62	109.36	1
	Чай с молоком или сливками	180	2.66	2.88	10.53	78.44	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	13.36	17.03	55.26	409.85	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый, ягодный	100	2.01	2.11	6.47	52.82	399.8
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	2.01	2.11	6.47	52.82	
ОБЕД	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	150	1.93	3.48	11.4	84.96	155.3
	Котлета куриная	50	5.7	8.81	5.46	115.3	99.1
	Капуста тушеная	110	2.81	8.22	11.89	121.23	336
	Напиток витаминизированный	150	0	0	14.25	56.25	PC 10.86.
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	700
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	13.08	20.93	57.28	452.34	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	150	4.35	3.75	6	79.5	402
	Булочка с кокосовой стружкой	50	3.79	2.23	35.51	150.21	564.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	8.14	5.98	41.51	229.71	
УЖИН	Салат из репчатого лука	30	0.4	1.86	2.33	27.63	11
	Макароны, запеченные с сыром	130	5.46	8.8	33.7	227.1	207
	Чай с клубникой и сахаром	200	0.26	0.02	8.06	33.22	494.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	701.2
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	700
ИТОГО ЗА УЖИН		400	8.76	11.1	58.37	362.55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	45.35	57.15	218.89	1507.27	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	130	5.12	3.99	13.97	152.93	185.a
	Бутерброды с маслом и сыром	40	3.69	5.88	14.52	127.23	3

	Какао с молоком	180	3.62	3.8	11.65	95.08	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	12.43	13.67	40.14	375.24	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	368
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0.4	0.4	9.8	47	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	2.28	1.88	12.63	76.65	82.1
	Рагу из птицы	200	8.18	10.34	17.96	155.6	407
	Компот из сушеных фруктов	150	0.04	0	7.41	28.24	376
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	701.2
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	13.14	12.64	52.28	335.09	
ПОЛДНИК	Компот из свежемороженых ягод	150	0	0	5.24	20.96	127
	Пряники	50	2.95	2.35	47.5	178	608
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2.95	2.35	52.74	198.96	
УЖИН	Икра свекольная или морковная	30	0.58	0.33	3.48	19.29	54
	Котлета домашняя (с соусом)	50	4.35	8.15	4.55	122.3	271.2
	Каша из гороха с маслом	110	5.38	7.86	20.38	170.87	1
	Чай с сахаром	180	0.05	0	6.3	24.43	392
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	701.2
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	700
ИТОГО ЗА УЖИН		410	13	16.76	48.99	411.49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1600	41.92	45.82	203.95	1367.78	
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3.9	4.01	7.7	103.03	93
	Бутерброды с маслом	40	2.48	5.22	14.62	109.36	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2.93	3.22	10.87	83.81	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9.31	12.45	33.19	296.2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый, ягодный	100	2.01	2.11	6.47	52.82	399.8
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	2.01	2.11	6.47	52.82	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	1.69	3.16	5.6	58.23	142.3
	Плов из отварной птицы	150	7.76	7.7	19.33	165.23	406.2
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	12.48	62.49	398
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	701.2
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	12.6	11.49	51.69	360.55	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	150	4.35	3.75	6	79.5	402
	Рогалик со сгущенкой	50	4.1	3.27	40.2	208.6	573.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	8.45	7.02	46.2	288.1	
УЖИН	Свекла отварная	50	1.2	0.08	7.04	33.6	129
	Омлет натуральный	100	7.8	6.18	1.86	167.4	215
	Чай с лимоном и сахаром	180	0.22	0	6.43	26.82	144
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	701.2
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	700
ИТОГО ЗА УЖИН		370	11.86	6.68	29.61	302.42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	44.23	39.75	167.16	1300.09	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	130	5.14	6.58	30.33	101.6	168.6a
	Бутерброды с маслом	40	1.84	2.46	21.02	107.33	2
	Чай с молоком	180	2.66	2.88	10.53	78.44	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9.64	11.92	61.88	287.37	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	368
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0.4	0.4	9.8	47	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	150	1.61	2.4	6.63	54.75	128.2
	Соус Болоньезе	50	4	6.57	6.52	146.01	405.2
	Макаронные изделия отварные	110	2.68	3.84	25.29	144.13	204
	Компот из сушеных фруктов	150	0.04	0	7.41	28.24	376
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	700
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	10.97	13.23	60.13	447.73	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	150	0	0	18	71.25	614
	Пряники	50	2.95	2.35	47.5	178	608
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2.95	2.35	65.5	249.25	
УЖИН	Салат из репчатого лука	30	0.4	1.8	1.85	27.63	11
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	50	4.5	4.9	1.45	116.61	348
	Рагу из овощей	110	1.95	6.26	11.44	138.14	195.1
	Чай с сахаром	180	0.05	0	6.3	24.43	392
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	701.2
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	700
ИТОГО ЗА УЖИН		410	9.54	13.38	35.32	381.41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	33.5	41.28	232.63	1412.76	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша жидкая геркулесовая	130	4.46	5.94	14.36	168.98	185.2a
	Печенье	40	3	4.72	29.96	166.84	609
	Какао с молоком	180	3.62	3.8	11.65	95.08	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	11.08	14.46	55.97	430.9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый, ягодный	100	2.01	2.11	6.47	52.82	399.8
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	2.01	2.11	6.47	52.82	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне	150	3.87	3.77	12	97.7	81
	Гуляш из отварной свинины	50	4.97	7.41	1.94	120.47	367.2
	Рис отварной	110	2.78	4.4	12.97	151.48	315
	Напиток из вишни	150	0.12	0.03	6.83	27.7	511.2
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	700
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	14.38	16.03	48.02	471.95	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	150	4.35	3.75	6	79.5	402
	Пирог морковный	50	3.7	4.89	11.57	78.2	6/n
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	8.05	8.64	17.57	157.7	
УЖИН	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0.57	2.67	2.31	35.7	121
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3.4	9.97	32.93	103.37	133
	Чай с лимоном и сахаром	180	0.22	0	6.43	26.82	144
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	701.2

	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	700
ИТОГО ЗА УЖИН		400	6.83	13.06	55.95	240.49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	42.35	54.3	183.98	1353.86	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	130	8.76	7.43	19.23	238.95	302.1
	Бутерброды с маслом и сыром	40	3.69	5.88	14.52	127.23	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2.93	3.22	10.87	83.81	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	15.38	16.53	44.62	449.99	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	368
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0.4	0.4	9.8	47	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	150	1.95	1.03	10.38	59.01	76.2
	Жаркое по-домашнему	150	7.42	5.92	25.98	110.23	407.4
	Напиток с черной смородиной	150	0.11	0.04	6	24.53	511.4
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	700
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	12.12	7.41	56.64	268.37	
ПОЛДНИК	Компот из свежемороженой ягод	150	0	0	5.24	20.96	127
	Вафли	50	1.6	1.4	40.55	171.05	607
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	1.6	1.4	45.79	192.01	
УЖИН	Свекла отварная	30	0.45	0.03	2.64	12.6	129
	Печень, тушенная в соусе	50	5.54	5.82	3.86	129.01	406.1
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	6.74	5.4	28.56	155.43	165.4
	Чай с клубникой и сахаром	180	0.23	0.02	7.25	29.9	494.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	701.2
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	700
ИТОГО ЗА УЖИН		410	15.6	11.69	56.59	401.54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	45.1	37.43	213.44	1358.91	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая	130	4.58	4.87	15.8	153.82	185.1
	Бутерброды с маслом	40	2.48	5.22	14.62	109.36	1
	Чай с молоком или сливками	180	2.66	2.88	10.53	78.44	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9.72	12.97	40.95	341.62	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый, ягодный	100	2.01	2.11	6.47	52.82	399.8
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	2.01	2.11	6.47	52.82	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150	2.34	1.16	12.3	69.65	86.1
	Тефтели куриные	50	5.9	6.2	6.06	106.14	390.4
	Капуста тушенная	110	2.81	8.22	11.88	121.4	336
	Компот из сушеных фруктов	150	0.04	0	7.41	28.24	376
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	700
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	13.73	16	51.93	400.03	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	150	4.35	3.75	6	79.5	402
	Плюшка новомосковская	50	3.92	1.37	24.6	128.91	270
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	8.27	5.12	30.6	208.41	
УЖИН	Морковь отварная	30	0.35	0.03	1.7	8.5	16
	Котлета домашняя (с соусом)	50	4.35	8.15	4.5	122.23	271.2
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5.5	8.14	18.4	188.89	313.1
	Чай с сахаром	180	0.05	0	6.3	24.43	392
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	701.2
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	700
ИТОГО ЗА УЖИН		410	12.89	16.74	45.18	418.65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	46.62	52.94	175.13	1421.53	
День 10							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	130	7.2	9.4	18.7	101.2	235.2
	Бутерброды с маслом и сыром	40	3.69	5.88	14.52	127.23	3
	Какао с молоком	180	3.62	3.8	11.65	95.08	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	14.51	19.08	44.87	323.51	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	47	368
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0.4	0.4	9.8	47	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	150	1.69	3.16	5.6	58.23	142.3
	Митбол куриный	50	5.55	8.25	4.94	127.56	412.2
	Пюре картофельное	110	2.42	5.5	24.67	128.6	321
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	12.48	62.49	398
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34.8	700
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		500	12.81	17.54	61.97	451.48	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	150	0	0	18	71.25	614
	Пряники	50	2.4	1.4	47.5	167.9	608
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2.4	1.4	65.5	239.15	
УЖИН	Свекла отварная	30	0.45	0.03	2.64	12.6	129
	Плов из отварной птицы	150	7.76	7.7	19.33	165.23	406.2
	Чай с лимоном и сахаром	180	0.22	0	6.43	26.82	144
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1.32	0.18	7.6	39.8	701.2
ИТОГО ЗА УЖИН		380	9.75	7.91	36	244.45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	39.87	46.33	218.14	1305.59	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15550	428.09	467.81	2061.64	14027.77	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1555	42.809	46.781	206.164	1402.777	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральны е вещества		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
C (мг/сут)	89.434	Кальций (мг/сут)	433.689	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
B1 (мг/сут)	0	Фосфор (мг/сут)	321.174	
B2 (мг/сут)	0	Магний (мг/сут)	110.875	

А (рет.экв/сут)	445	Железо (мг/сут)	7.649	<p>использованные сборники рецептов. Вне сборников Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007. Организация питания детей в ДОУ, Г.Н.Панкратова, Челябинск, 2005 г. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений</p>
D (мкг/сут)	316	Фтор (мг/сут)	0.89	Возможные замены блюд:

СОГЛАСОВАНО
И.о. Директор МОУ "СОШ № 105"
Хитун А.Н.
(подпись)
_____.09.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель Цибульская
Цибульская Нина Ивановна
(подпись)
_____.09.2024г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	150	4.99	5.68	25.04	171.99	134
	Бутерброды с маслом	50	3.10	6.53	18.28	136.7	1
	Какао с молоком	200	4.02	4.22	12.94	105.64	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12.11	16.43	56.26	414.33	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый, ягодный	100	2.01	2.11	6.47	52.82	399.8
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	2.01	2.11	6.47	52.82	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	180	4.39	4.09	14.53	112.86	81.6
	Тефтели куриные с томатным соусом	70	11.13	11.08	9.48	150.6	390.3
	Макаронные изделия отварные	130	3.17	4.56	41.71	170.33	204
	Компот из сушеных фруктов	180	0.05	0.00	8.89	33.89	376
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1.65	0.22	9.50	49.75	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	22.04	20.25	92.46	560.93	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.20	95.4	402
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	70	4.39	5.54	39.73	267.77	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9.61	10.04	46.93	363.17	
УЖИН	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0.95	4.45	3.85	59.5	121
	Жаркое по-домашнему	150	9.42	7.92	25.98	210.23	407.4
	Чай с сахаром	200	0.06	0.00	7.00	27.14	392
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1.65	0.22	9.50	49.75	701.2
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700
ИТОГО ЗА УЖИН		450	13.73	12.89	54.68	390.12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1810	59.5	61.72	256.8	1781.37	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	150	5.93	7.59	34.99	232.77	168.6а
	Булочка с корицей	50	3.96	3.12	25.74	245.75	438
	Кофейный напиток с молоком	200	3.26	3.58	12.08	93.12	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	13.15	14.29	72.81	571.64	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	368
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0.4	0.4	9.8	47	
ОБЕД	Огурец соленый	50	0.40	0.05	0.85	6.5	б/н
	Свекольник вегетарианский	180	1.64	2.00	12.51	74.36	131.3
	Рыба под маринадом	70	6.18	9.07	1.50	133.66	343
	Пюре картофельное	130	2.87	6.50	29.15	151.98	321
	Напиток с черной смородиной	180	0.13	0.05	7.20	29.43	511.4
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1.65	0.22	9.50	49.75	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	14.52	18.19	69.06	489.18	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0.00	0.00	24.00	95	614
	Пряники	50	2.95	2.35	47.50	178	608
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2.95	2.35	71.5	273	
УЖИН	Тефтели из говядины "ежики" с соусом	70	10.38	11.03	8.09	181.11	390.1
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6.49	9.62	33.57	223.53	313.1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.24	0.00	7.14	29.8	144
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1.65	0.22	9.50	49.75	701.2
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700
ИТОГО ЗА УЖИН		450	20.41	21.17	66.65	527.69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	51.43	56.4	289.82	1908.51	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с ягодным соусом	150	10.64	10.30	34.74	256.21	117.1
	Бутерброды с маслом	50	3.10	6.53	18.28	136.7	1
	Чай с молоком или сливками	200	2.96	3.20	11.70	87.16	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	16.7	20.03	64.72	480.07	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый, ягодный	100	2.01	2.11	6.47	52.82	399.8
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	2.01	2.11	6.47	52.82	
ОБЕД	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	180	2.29	3.94	13.88	100.48	155.4
	Котлета куриная	70	7.99	12.34	7.60	161.41	99.1
	Капуста тушеная	130	3.33	9.72	14.05	143.27	336
	Напиток витаминизированный	180	0.00	0.00	17.10	67.5	ПЦ 10.86.
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1.65	0.22	9.50	49.75	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	16.91	26.52	70.48	565.91	
ПОЛДНИК	Булочка с кокосовой стружкой	70	5.30	3.12	49.71	210.29	564.1
	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.20	95.4	402
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10.52	7.62	56.91	305.69	
УЖИН	Салат из репчатого лука	50	0.67	3.09	3.89	46.05	11

	Макароны, запеченные с сыром	150	6.31	10.16	38.91	262.05	207
	Чай с клубникой и сахаром	200	0.26	0.02	8.06	33.22	494.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1.65	0.22	9.50	49.75	701.2
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700
ИТОГО ЗА УЖИН		450	10.54	13.79	68.71	434.57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1810	56.68	70.07	267.29	1839.06	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.91	4.60	27.66	176.46	185.a
	Бутерброды с маслом и сыром	50	4.61	7.35	18.15	159.04	3
	Какао с молоком	200	4.02	4.22	12.94	105.64	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	14.54	16.17	58.75	441.14	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	368
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0.4	0.4	9.8	47	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	2.74	2.25	15.16	91.98	82.1
	Рагу из птицы	200	9.18	10.34	27.96	255.04	407
	Компот из сушеных фруктов	180	0.05	0.00	8.89	33.89	376
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1.65	0.22	9.50	49.75	701.2
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	15.27	13.11	69.86	474.16	
ПОЛДНИК	Компот из свежемороженых ягод	180	0.00	0.00	6.98	27.94	127
	Пряники	50	2.95	2.35	47.50	178	608
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	2.95	2.35	54.48	205.94	
УЖИН	Икра свекольная или морковная	50	0.97	0.56	5.80	32.15	54
	Котлета домашняя (с соусом)	70	6.09	11.41	6.38	171.21	271.2
	Каша из гороха с маслом	130	6.36	9.29	35.90	201.94	1
	Чай с сахаром	200	0.06	0.00	7.00	27.14	392
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1.65	0.22	9.50	49.75	701.2
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700
ИТОГО ЗА УЖИН		500	16.78	21.78	72.93	525.69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1840	49.94	53.81	265.82	1693.93	
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.51	4.63	14.66	118.88	93
	Бутерброды с маслом	50	3.10	6.53	18.28	136.7	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3.26	3.58	12.08	93.12	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10.87	14.74	45.02	348.7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый, ягодный	100	2.01	2.11	6.47	52.82	399.8
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	2.01	2.11	6.47	52.82	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	180	2.03	3.80	6.71	69.88	142.3
	Глов из отварной птицы	200	10.34	14.26	39.10	353.88	406.2
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	14.98	74.99	398
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1.65	0.22	9.50	49.75	701.2
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	16.28	18.83	78.64	592	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.20	95.4	402
	Рогалик со сгущенкой	70	5.74	4.58	56.29	292.04	573.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10.96	9.08	63.49	387.44	
УЖИН	Свекла отварная	100	1.50	0.10	8.80	42	129
	Омлет натуральный	100	7.80	7.18	1.86	167.4	215
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.24	0.00	7.14	29.8	144
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1.65	0.22	9.50	49.75	701.2
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700
ИТОГО ЗА УЖИН		450	12.84	7.8	35.65	332.45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1810	52.96	52.56	229.27	1713.41	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	150	5.93	7.59	34.99	232.77	168.6a
	Бутерброды с маслом	50	3.28	6.76	20.69	158.36	1.1
	Чай с молоком или сливками	200	2.96	3.20	11.70	87.16	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12.17	17.55	67.38	478.29	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	368
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0.4	0.4	9.8	47	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	180	1.93	2.88	7.96	65.7	128.2
	Соус Болоньезе	70	8.84	12.01	9.13	172.56	405.2
	Макаронные изделия отварные	130	3.17	4.56	41.71	170.33	204
	Компот из сушеных фруктов	180	0.05	0.00	8.89	33.89	376
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1.65	0.22	9.50	49.75	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	17.29	19.97	85.54	535.73	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0.00	0.00	24.00	95	614
	Пряники	50	2.95	2.35	47.50	178	608
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2.95	2.35	71.5	273	
УЖИН	Салат из репчатого лука	50	0.67	3.09	3.89	46.05	11
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	70	6.31	6.86	2.14	172.21	348
	Рагу из овощей	130	2.31	7.49	13.52	163.26	195.1
	Чай с сахаром	200	0.06	0.00	7.00	27.14	392
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1.65	0.22	9.50	49.75	701.2
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700
ИТОГО ЗА УЖИН		500	12.65	17.96	44.4	501.91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	45.46	58.23	278.62	1835.93	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша жидкая геркулесовая	160	5.49	7.32	29.98	207.97	185.2a

	Печенье	40	3.00	4.72	29.96	166.84	609
	Какао с молоком	200	4.02	4.22	12.94	105.64	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12.51	16.26	72.88	480.45	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый, ягодный	100	2.01	2.11	6.47	52.82	399.8
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	2.01	2.11	6.47	52.82	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на мясокостном бульоне	180	4.64	4.52	14.40	117.23	81
	Гуляш из отварной свинины	70	8.36	10.38	2.72	264.8	367.2
	Рис отварной	130	3.52	5.21	38.96	179.02	315
	Напиток из вишни	180	0.14	0.04	8.19	33.25	511.2
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1.65	0.22	9.50	49.75	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	19.96	20.67	82.12	687.55	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.20	95.4	402
	Пирог морковный	70	5.18	6.85	16.20	109.45	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10.4	11.35	23.4	204.85	
УЖИН	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0.95	4.45	3.85	59.5	121
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3.40	9.97	32.93	203.37	133
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.24	0.00	7.14	29.8	144
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1.65	0.22	9.50	49.75	701.2
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700
ИТОГО ЗА УЖИН		450	7.89	14.94	61.77	385.92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1810	52.77	65.33	246.64	1811.59	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	11.68	9.90	25.64	318.6	302.1
	Бутерброды с маслом и сыром	50	4.61	7.35	18.15	159.04	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3.26	3.58	12.08	93.12	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	19.55	20.83	55.87	570.76	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	368
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0.4	0.4	9.8	47	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	180	2.34	1.24	12.46	70.81	76.2
	Жаркое по-домашнему	200	12.56	10.56	34.64	280.31	407.4
	Напиток с черной смородиной	180	0.13	0.05	7.20	29.43	511.4
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1.65	0.22	9.50	49.75	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	18.33	12.37	72.15	473.8	
ПОЛДНИК	Компот из свежемороженых ягод	180	0.00	0.00	6.98	27.94	127
	Вафли	50	1.60	1.40	40.55	171.05	607
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	1.6	1.4	47.53	198.99	
УЖИН	Свекла отварная	50	0.75	0.05	4.40	21	129
	Печень, тушенная в соусе	70	7.76	9.56	5.16	180.61	406.1
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	7.97	6.39	45.57	183.69	165.4
	Чай с клубникой и сахаром	200	0.26	0.02	8.06	33.22	494.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1.65	0.22	9.50	49.75	701.2
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700
ИТОГО ЗА УЖИН		500	20.04	16.54	81.04	511.77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1890	59.92	51.54	266.39	1802.32	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша жидкая рисовая	150	5.29	5.62	26.34	177.48	185.1
	Бутерброды с маслом	50	3.10	6.53	18.28	136.7	1
	Чай с молоком или сливками	200	2.96	3.20	11.70	87.16	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11.35	15.35	56.32	401.34	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый, ягодный	100	2.01	2.11	6.47	52.82	399.8
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	2.01	2.11	6.47	52.82	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	3.38	1.54	16.36	92.86	86.1
	Тефтели куриные	70	10.13	10.08	8.48	148.6	390.4
	Капуста тушеная	130	3.33	9.72	14.05	143.47	336
	Компот из сушеных фруктов	180	0.05	0.00	8.89	33.89	376
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1.65	0.22	9.50	49.75	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		630	20.19	21.86	65.63	512.07	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.50	7.20	95.4	402
	Плюшка новомосковская	70	5.49	1.91	34.44	180.47	270
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10.71	6.41	41.64	275.87	
УЖИН	Морковь отварная	50	0.58	0.05	2.84	14.16	16
	Котлета домашняя (с соусом)	70	6.09	11.41	6.38	171.21	271.2
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6.49	9.62	33.57	223.53	313.1
	Чай с сахаром	200	0.06	0.00	7.00	27.14	392
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1.65	0.22	9.50	49.75	701.2
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700
ИТОГО ЗА УЖИН		500	16.52	21.6	67.64	529.29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	60.78	67.33	237.7	1771.39	
День 10							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	150	10.59	13.15	33.18	271	235.2
	Бутерброды с маслом и сыром	50	4.61	7.35	18.15	159.04	3
	Какао с молоком	200	4.02	4.22	12.94	105.64	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	19.22	24.72	64.27	535.68	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	368
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0.4	0.4	9.8	47	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	180	2.03	3.80	6.71	69.88	142.3
	Митбол куриный	70	9.17	10.15	6.92	150.05	412.1

	Пюре картофельное	130	2.87	6.50	29.15	151.98	321
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	14.98	74.99	398
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.30	8.35	43.5	700
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1.65	0.22	9.50	49.75	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	17.98	21.22	75.61	540.15	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0.00	0.00	24.00	95	614
	Пряники	50	2.40	1.40	38.85	167.9	608
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2.4	1.4	62.85	262.9	
УЖИН	Свекла отварная	50	5.70	1.90	10.15	25.19	10
	Плов из отварной птицы	200	10.34	14.26	39.10	353.88	406.2
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.24	0.00	7.14	29.8	144
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1.65	0.22	9.50	49.75	701.2
ИТОГО ЗА УЖИН		475	17.93	16.38	65.89	458.62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1835	57.93	64.12	278.42	1844.35	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18405	547	601	2617	18002	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1840.5	54.737	60.111	261.677	1800.186	