

СОГЛАСОВАНО

Заведующая
Заведующая ЗСД
11.03.2024

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ



(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Макароны с маслом	110	4,54	3,87	27,64	163,45	75
	Яйцо куриное отварное	40	5,20	4,80	0,40	62,8	424
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,75	37,81	132
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	12,66	12,10	54,78	367,12	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	120	0,49	0,10	15,72	66	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,49	0,10	15,72	66	
ОБЕД	Суп рыбный из консервов	150	5,67	0,74	12,47	79,38	42
	Капуста тушеная с мясом	150	20,74	20,86	12,90	324,62	48/1
	Компот из яблок	150	0,11	0,11	14,62	58,17	124/1
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		480	27,60	21,98	49,35	506,72	
ПОЛДНИК	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,37	6,52	20,96	159,98	70
	Кофейный напиток на молоке	160	3,79	4,18	16,43	117,47	125
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		345	10,93	11,05	54,29	352,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285	51,68	45,23	174,14	1292,05	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5,16	7,30	19,12	162,83	67
	Какао-напиток на молоке	160	4,46	4,78	17,26	129,28	117
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	12,45	15,51	53,37	395,17	
ЗАВТРАК 2	Йогурт питьевой 2,5 % жирности	100	3,00	2,50	15,30	96	42/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	3,00	2,50	15,30	96	
ОБЕД	Суп свекольный на м/к бульоне	150	5,91	4,43	5,88	87,17	44/1
	Жаркое по-домашнему	160	13,23	13,23	19,04	248,48	94
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,00	0,00	11,97	45,48	123
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	20,22	17,93	46,25	425,68	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	130	14,16	12,25	21,32	250,16	74
	Соус сметанный сладкий	20	0,73	1,90	4,22	36,74	115
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,75	37,81	132
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		335	17,75	14,50	52,19	399,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	53,42	50,44	167,11	1316,32	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,96	6,60	24,54	177,58	68/1
	Какао-напиток на молоке	160	4,46	4,78	17,26	129,28	117
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	13,25	14,81	58,79	409,92	
ЗАВТРАК 2	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	140
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Суп картофельный с макар издел на кур бул	150	9,46	12,78	21,04	238,09	34
	Рис отварной	100	2,81	2,92	29,23	154,41	58/1
	Котлеты рыбные любительские из минтая	60	16,39	2,90	4,15	107,86	86
	Компот из яблок	150	0,11	0,11	14,62	58,17	124/1
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	29,85	18,98	78,40	603,08	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,75	37,81	132
	Плюшка домашняя	80	7,38	15,87	50,88	377,51	136
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	7,47	15,87	60,63	415,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	52,07	50,16	218,82	1524,32	
День 4							

ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	5,26	6,83	24,61	180,9	66
	Кофейный напиток на молоке	160	3,79	4,18	16,43	117,47	125
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	11,88	14,44	58,03	401,43	
ЗАВТРАК 2	Компот из яблок	150	0,11	0,11	14,62	58,17	124/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,11	0,11	14,62	58,17	
ОБЕД	Суп картофельный на кур бульоне	150	8,28	6,58	16,72	160,67	43/1
	Бефстроганов из курицы в молочном соусе	60	11,43	13,73	3,03	183,46	92
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	100	4,29	3,57	19,19	126,31	65/1
	Компот из сухофруктов	150	0,04	0,00	14,15	53,82	122
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	25,12	24,15	62,45	568,81	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	90	7,06	8,15	2,89	112,44	77
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,75	37,81	132
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,42	3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	8,65	10,51	27,62	233,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	45,76	49,21	162,72	1262,08	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,91	7,11	24,82	186,98	68
	Чай сладкий с молоком	160	2,42	2,56	14,16	88,34	134
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	11,16	13,10	55,97	378,38	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	140
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп гороховый на кур/ бульоне	150	6,84	6,99	11,95	138,88	81
	Рагу овощное	120	4,46	3,79	20,27	134,75	57
	Котлета куриная рубленая, запеченная с соусом молочным	60	7,07	7,84	6,24	123,35	98
	Компот из яблок	150	0,11	0,11	14,62	58,17	124/1
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	19,56	19,00	62,44	499,7	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,85	6,38	24,00	177,04	33
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,75	37,81	132
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		335	8,71	6,73	50,65	289,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	39,83	39,23	178,86	1214,69	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,94	7,05	21,66	174,06	64
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	10
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,75	37,81	132
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	8,86	10,48	48,40	314,93	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	120	0,49	0,10	15,72	66	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	0,49	0,10	15,72	66	
ОБЕД	Щи на м/к ,бул, со сметаной	150	6,05	3,81	14,31	116,82	30/1
	Плов с мясом	160	12,93	12,42	31,84	291,04	304
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,00	0,00	11,97	45,48	123
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	20,06	16,50	67,48	497,89	
ПОЛДНИК	Каша манная молочная	150	4,86	6,52	20,45	159,98	73
	Кофейный напиток на молоке	160	3,79	4,18	16,43	117,47	125
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		345	11,42	11,05	53,78	352,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	40,83	38,13	185,38	1231,03	
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,85	6,38	24,00	177,04	33
	Какао-напиток на молоке	160	4,46	4,78	17,26	129,28	117
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	13,14	14,59	58,25	409,38	
ЗАВТРАК 2	Компот из сухофруктов	150	0,04	0,00	14,15	53,82	122
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,04	0,00	14,15	53,82	
ОБЕД	Рассольник на м/к бул, со сметаной	150	4,11	3,00	11,57	90,33	32
	Залеканка картофельная с отварным мясом	160	15,70	15,76	20,80	288,16	95
	Компот из яблок	150	0,11	0,11	14,62	58,17	124/1
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	21,00	19,14	56,35	481,21	
ПОЛДНИК	Сырники творожные, запеченные	90	16,31	12,98	17,65	251,65	83
	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,70	0,79	0,95	13,5	12
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,75	37,81	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	17,10	13,77	28,35	302,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	51,28	47,50	157,10	1247,37	
День 8							

ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	5,26	6,83	24,61	180,9	66
	Кофейный напиток на молоке	160	3,79	4,18	16,43	117,47	125
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	11,88	14,44	58,03	401,43	
ЗАВТРАК 2	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96	140
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Борщ на кур/бульоне со сметаной	150	4,65	4,73	6,61	88,7	28
	Пюре картофельное	120	2,77	3,28	16,01	105,06	56
	Рыба, припущенная в молоке	60	17,93	3,70	1,37	110,95	246
	Компот из сухофруктов	150	0,04	0,00	14,15	53,82	122
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	26,47	11,98	47,50	403,08	
ПОЛДНИК	Пирожки с повидлом	120	5,00	7,57	32,78	221,93	42
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,75	37,81	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	5,09	7,57	42,53	259,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	44,94	34,49	169,06	1160,25	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	5,16	7,30	19,12	162,83	67
	Какао-напиток на молоке	160	4,46	4,78	17,26	129,28	117
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	12,45	15,51	53,37	395,17	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	140
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Суп картофельный на кур бул с рисом со смет	150	5,22	5,82	13,01	126,18	80
	Макароны с маслом	110	4,54	3,87	27,64	163,45	75
	Гуляш из курицы	70	10,38	11,38	2,41	155,29	93
	Компот из свежемороженных ягод	150	0,00	0,00	11,97	45,48	123
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	21,22	21,34	64,39	534,95	
ПОЛДНИК	Омлет с овощами	90	8,36	13,16	4,59	170,95	220
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,75	37,81	132
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	11,22	13,51	31,24	283,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	45,29	50,76	158,80	1260,64	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,96	6,60	24,54	177,58	68/1
	Кофейный напиток на молоке	160	3,79	4,18	16,43	117,47	125
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	12,58	14,21	57,96	398,11	
ЗАВТРАК 2	Йогурт питьевой 2,5 % жирности	100	3,00	2,50	15,30	96	42/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	3,00	2,50	15,30	96	
ОБЕД	Суп с клецками на кур./ бульоне	150	10,05	7,20	24,41	204,92	43
	Рагу овощное с курицей	150	19,23	18,54	25,33	349,18	57/1
	Компот из сухофруктов	150	0,04	0,00	14,15	53,82	122
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36	44,55	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		480	30,40	26,01	73,25	652,47	
ПОЛДНИК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,91	7,11	24,82	186,98	68
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	9,75	37,81	132
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		335	8,77	7,46	51,47	299,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	54,75	50,18	197,98	1446,13	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12540	479,85	455,33	1769,97	12954,88	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1254	47,98	45,53	177,00	1295,49	

СОГЛАСОВАНО

Пр-ль Совета родителей
Заведующая Зю
01.03.2024

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ



(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
 категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Макароны с маслом	130	5,37	4,58	32,67	193,17	75
	Яйцо куриное отварное	40	5,20	4,80	0,40	62,8	424
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	11,70	45,38	132
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	13,90	12,86	64,18	415,09	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,61	0,12	19,65	82,5	130
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,61	0,12	19,65	82,5	
ОБЕД	Суп рыбный из консервов	180	6,80	0,88	14,96	95,26	42
	Капуста тушеная с мясом	180	24,89	25,04	15,48	389,54	48/1
	Компот из яблок	180	0,13	0,13	17,55	69,8	124/1
	Хлеб ржаной	38	1,37	0,34	11,86	56,43	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		578	33,19	26,39	59,85	611,03	
ПОЛДНИК	Каша рисовая молочная жидкая	180	5,24	7,83	25,15	191,97	70
	Кофейный напиток на молоке	180	4,27	4,70	18,49	132,16	125
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	12,67	12,93	62,96	409,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1523	60,37	52,30	206,64	1518,19	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	6,19	8,77	22,95	195,39	67
	Какао-напиток на молоке	180	5,02	5,38	19,42	145,44	117
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	14,43	17,63	61,78	454,57	
ЗАВТРАК 2	Йогурт питьевой 2,5 % жирности	130	3,90	3,25	19,89	124,8	42/2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		130	3,90	3,25	19,89	124,8	
ОБЕД	Суп свекольный на м/к бул, со сметаной	180	4,99	3,55	12,31	101,61	44
	Жаркое по-домашнему	180	14,89	14,89	21,42	279,54	94
	Компот из свежемороженных ягод	180	0,00	0,00	14,36	54,58	123
	Хлеб ржаной	38	1,37	0,34	11,86	56,43	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		578	21,25	18,78	59,95	492,16	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	150	16,34	14,13	24,60	288,64	74
	Соус сметанный сладкий	30	1,10	2,85	6,33	55,11	115
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	11,70	45,38	132
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	20,71	17,38	61,95	474,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1513	60,29	57,04	203,57	1546,1	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,15	7,92	29,45	213,1	68/1
	Какао-напиток на молоке	180	5,02	5,38	19,42	145,44	117
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	15,39	16,78	68,28	472,28	
ЗАВТРАК 2	Банан	120	1,80	0,60	25,20	115,2	140
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		120	1,80	0,60	25,20	115,2	
ОБЕД	Суп картофельный с макар издел на кур бул	180	11,36	15,34	25,25	285,71	34
	Рис отварной	130	3,65	3,80	38,00	200,73	58/1
	Котлеты рыбные любительские из минтая	80	21,85	3,87	5,54	143,82	86
	Компот из яблок	180	0,13	0,13	17,55	69,8	124/1
	Хлеб ржаной	38	1,37	0,34	11,86	56,43	11
ИТОГО ЗА ОБЕД		608	38,36	23,48	98,20	756,49	
ПОЛДНИК	Плюшка домашняя	80	7,38	15,87	50,88	377,51	136
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	11,70	45,38	132
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	7,49	15,87	62,58	422,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1393	63,04	56,73	254,26	1766,86	
День 4							

ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	180	6,32	8,19	29,54	217,08	66
	Кофейный напиток на молоке	180	4,27	4,70	18,49	132,16	125
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	13,81	16,37	67,44	462,98	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	180	0,13	0,13	17,55	69,8	124/1	
ЗАВТРАК 2	Компот из яблок	180	0,13	0,13	17,55	69,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	9,94	7,90	20,07	192,8	43/1
ОБЕД	Суп картофельный на кур бульоне	180	15,24	18,30	4,04	244,62	92
	Бефстроганов из курицы в молочном соусе	80	6,01	5,00	26,87	176,83	65/1
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	140	0,05	0,00	16,97	64,58	122
	Компот из сухофруктов	38	1,37	0,34	11,86	56,43	11
	Хлеб ржаной	618	32,61	31,54	79,81	735,26	
ИТОГО ЗА ОБЕД	100	7,85	9,06	3,21	124,93	77	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	180	0,11	0,00	11,70	45,38	132
	Чай с сахаром	40	3,00	4,72	29,96	166,84	3
	Печенье	320	10,96	13,78	44,87	337,15	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК					1605,19		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1523	57,51	61,82	209,67		
День 5		180	7,09	8,53	29,79	224,37	68
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	2,72	2,88	15,93	99,38	134
	Чай сладкий с молоком	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
	Хлеб пшеничный	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
	Масло сливочное	405	13,03	14,89	65,13	437,49	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	120	0,48	0,48	11,76	56,4	140	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	8,21	8,39	14,35	166,66	81
ОБЕД	Суп гороховый на кур/ бульоне	130	4,84	4,11	21,96	145,98	57
	Рагу овощное	70	8,25	9,15	7,28	143,91	98
	Котлета куриная рубленая, запеченная с соусом молочным	180	0,13	0,13	17,55	69,8	124/1
	Компот из яблок	38	1,37	0,34	11,86	56,43	11
	Хлеб ржаной	598	22,80	22,12	73,00	582,78	
ИТОГО ЗА ОБЕД	180	7,02	7,65	28,80	212,45	33	
ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	0,11	0,00	11,70	45,38	132
	Чай с сахаром	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
	Хлеб пшеничный	400	10,29	8,05	59,82	343,27	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1523	46,60	45,54	209,71	1419,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 6		180	7,13	8,46	25,99	208,87	64
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
	Масло сливочное	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
	Хлеб пшеничный	180	0,11	0,00	11,70	45,38	132
	Чай с сахаром	405	10,46	11,94	57,10	367,99	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	150	0,61	0,12	19,65	82,5	130	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,61	0,12	19,65	82,5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	7,25	4,57	17,17	140,18	30/1
ОБЕД	Щи на м/к бул, со сметаной	180	14,54	13,97	35,82	327,42	304
	Плов с мясом	180	0,00	0,00	14,36	54,58	123
	Компот из свежемороженых ягод	38	1,37	0,34	11,86	56,43	11
	Хлеб ржаной	578	23,16	18,88	79,21	578,61	
ИТОГО ЗА ОБЕД	180	5,83	7,83	24,53	191,97	73	
ПОЛДНИК	Каша манная молочная	180	4,27	4,70	18,49	132,16	125
	Кофейный напиток на молоке	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
	Хлеб пшеничный	400	13,26	12,93	62,34	409,57	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1533	47,49	43,87	218,30	1438,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 7		180	7,02	7,65	28,80	212,45	33
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,02	5,38	19,42	145,44	117
	Какао-напиток на молоке	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
	Хлеб пшеничный	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
	Масло сливочное	405	15,26	16,51	67,63	471,63	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	180	0,05	0,00	16,97	64,58	122	
ЗАВТРАК 2	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	16,97	64,58	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	4,93	3,60	13,88	108,4	32
ОБЕД	Рассольник на м/к бул, со сметаной	180	17,66	17,73	23,40	324,18	95
	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	0,13	0,13	17,55	69,8	124/1
	Компот из яблок	38	1,37	0,34	11,86	56,43	11
	Хлеб ржаной	578	24,09	21,80	66,69	558,81	
ИТОГО ЗА ОБЕД	100	18,12	14,42	19,61	279,61	83	
ПОЛДНИК	Сырники творожные, запеченные	20	1,40	1,58	1,90	27	12
	Молоко сгущенное с сахаром	180	0,11	0,00	11,70	45,38	132
	Чай с сахаром	300	19,63	16,00	33,21	351,99	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1463	59,03	54,31	184,50	1447,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 8							

АВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	180	6,32	8,19	29,54	217,08	66
	Кофейный напиток на молоке	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
	Хлеб пшеничный	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
	Масло сливочное	405	13,81	16,37	67,44	462,98	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	120	1,80	0,60	25,20	115,2	140
ЗАВТРАК 2	Банан	120	1,80	0,60	25,20	106,43	28
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,58	5,67	7,94	131,33	56
ОБЕД	Борщ на кур/бульоне со сметаной	150	3,46	4,10	20,01	147,94	246
	Пюре картофельное	80	23,91	4,93	1,82	64,58	122
	Рыба, припущенная в молоке	180	0,05	0,00	16,97	56,43	11
	Компот из сухофруктов	38	1,37	0,34	11,86	506,71	
	Хлеб ржаной	628	34,37	15,04	58,60	221,93	42
ИТОГО ЗА ОБЕД	120	5,00	7,57	32,78	45,38	132	
ПОЛДНИК	Пирожки с повидлом	180	0,11	0,00	11,70	267,31	
	Чай с сахаром	300	5,11	7,57	44,48	1352,2	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1453	55,09	39,58	195,72		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						195,39	67
День 9						145,44	117
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	180	6,19	8,77	22,95	195,39	67
	Какао-напиток на молоке	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
	Хлеб пшеничный	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
	Масло сливочное	405	14,43	17,63	61,78	454,57	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	120	0,48	0,48	11,76	56,4	140
ЗАВТРАК 2	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	6,26	6,98	15,61	151,42	80
ОБЕД	Суп картофельный на кур бул с рисом со смет	130	5,37	4,58	32,67	193,17	75
	Макаронны с маслом	80	11,86	13,00	2,75	177,47	93
	Гуляш из курицы	180	0,00	0,00	14,36	54,58	123
	Компот из свежзамороженных ягод	38	1,37	0,34	11,86	56,43	11
	Хлеб ржаной	608	24,86	24,90	77,25	633,07	
ИТОГО ЗА ОБЕД	100	9,29	14,62	5,10	189,94	220	
ПОЛДНИК	Омлет с овощами	180	0,11	0,00	11,70	45,38	132
	Чай с сахаром	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
	Хлеб пшеничный	320	12,56	15,02	36,12	320,76	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1453	52,33	58,03	186,91	1464,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						213,1	68/1
День 10						132,16	125
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,15	7,92	29,45	132,16	125
	Кофейный напиток на молоке	40	3,16	0,40	19,32	85,44	10
	Хлеб пшеничный	5	0,06	3,08	0,09	28,3	2
	Масло сливочное	405	14,64	16,10	67,35	459	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	130	3,90	3,25	19,89	124,8	42/2
ЗАВТРАК 2	Йогурт питьевой 2,5 % жирности	130	3,90	3,25	19,89	245,9	43
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	12,06	8,64	29,29	419,02	57/1
ОБЕД	Суп с клецками на кур./ бульоне	180	23,08	22,25	30,40	64,58	122
	Рагу овощное с курицей	180	0,05	0,00	16,97	56,43	11
	Компот из сухофруктов	38	1,37	0,34	11,86	785,93	
	Хлеб ржаной	578	36,56	31,23	88,52	224,37	68
	ИТОГО ЗА ОБЕД	180	7,09	8,53	29,79	85,44	10
ПОЛДНИК	Каша пшеничная молочная жидкая	40	3,16	0,40	19,32	45,38	132
	Хлеб пшеничный	180	0,11	0,00	11,70	355,19	
	Чай с сахаром	400	10,36	8,93	60,81	1724,92	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1513	65,46	59,51	236,57	15283,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		14890	567,21	528,73	2105,85	1528,39	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1489	56,72	52,87	210,58		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							