

"Утверждаю"

"Утверждаю"

Руководитель МДОУ
Детский сад №



Примерное 20-дневное меню
для детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
сезон осенне- зимний

Номер рецептуры	Наименование блюд, продуктов	Выход	Химический состав				
			белки,г	жиры,г	углеводы г	Энергетическая ценность ККАЛ	Витамин.С, мг
1 ДЕНЬ			7.09				
Завтрак							
16\4	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом слив.	200	5,1	5,9	24,7	172,0	0,5
14\10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,5
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,3	16,5	124,5	0,0
	Итого	442	11,7	14,7	64,1	431,5	1,0
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
Обед							
4\1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,0	4,0	6,2	64,0	18,0
11\2	Рассольник с крупой со сметаной	200	1,8	4,5	12,5	99,0	5,3
252	Рыба запеченная с сыром	80	9,4	5,5	1,9	95,0	0,1
133	Картофель, тушеный с овощами	150	3,2	8,9	23,3	186,0	10,9
4\10	Компот из кураги	200	0,3	0,0	18,4	71,0	50,0
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого	760,0	20,3	23,5	91,2	657,4	84,3
Полдник							
400	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9,0	111,0	0,0
	Кондитерские изделия	50	3,0	3,1	35,0	161,0	0,0
	Итого	250,0	8,8	9,0	44,0	272,0	0,0
	Итого за день		41,2	47,6	209,1	1403,6	95,3
2 ДЕНЬ							
Завтрак							
9\5	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	150	25,3	14,4	19,8	313	0,3
10\10	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,3	16,5	124,5	0,0
	итого	392,0	28,0	19,7	45,4	472,5	0,3
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
Обед							
14\1	Огурцы свежие порционно	50	0,4	0,0	1,4	7,2	5,5
5\2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	15

2\9	Мясо кур отварное (порционно без кости) в соусе	100	12,2	13,1	2,1	175,0	0,6
	Каша гречневая вязкая	150,0					
4\10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,0	18,4	71,0	50,8
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,7	69,7	0,0
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,0	0,0
	Итого	760	18,5	18,0	58,3	467,9	71,9
	Полдник						
401	Кисломолочные продукты в ассортименте	200	5,8	6,4	8	115,4	0
6\12	Ватрушка со сметаной	60,00	5,17	7,76	28,35	202,00	0
	Итого	260,0	11,0	14,2	36,3	317,4	0,0
	Итого за день		57,9	52,3	149,8	1300,5	82,2
3 ДЕНЬ 4.09							
	Завтрак						
11\4	Каша пшеничная молочная	200	6,5	6	31,2	205	0,4
12\10	Чай с молоком	200	2,9	3,0	11,2	85,0	0,3
1\13	Хлеб пшеничный с маслом сыром	35/7/7	4,1	7,9	17,3	160,0	0,0
	Итого	449	13,5	16,9	59,7	450,0	0,7
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
15	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,5	3,7	2,2	44,5	10,0
18\2	Суп картофельный с макаронными изделиями с курой	200,0	1,7	1,1	11,4	63,0	2,4
		15,0	3,5	3,4	0,0	45,0	0,2
25\8	Пудинг из говядины	80	16,9	15,5	0,8	207	0,08
8\3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94	33,4
372	Компот из свеж фруктов	200	1,6	1,6	23,8	96	16
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	итого	775,0	32,3	28,8	80,7	691,9	62,1
	Полдник						
21\3	Биточки картофельные запеченные	100	2,9	3,7	18,6	122	8,3
400	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9,0	111,0	0,0
	Итого	280,0	8,7	9,6	27,6	233,0	8,3
	Итого за день		54,9	55,7	177,8	1417,6	81,1
4 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\6	Омлет натуральный запеченный	80	7,8	10,5	1,4	131,0	0,0
2\4	Каша гречневая молочная	150	5,4	4,9	21,9	154,5	0,1
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5
3\13	Хлеб пшеничный с сыром	30\10	4,9	2,9	14,0	104,0	0,0
	Итого	470	21,1	21,2	50,7	478,5	0,6
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	80	0,3	0,3	7,8	34,2	8,0
	Обед						

22\1	Салат из свеклы с морской капуст	60	0,8	5,0	3,3	60,0	1,1
6\2	Щи из свеж капусты с мясом	200	5,5	5,5	6	96	10,8
14\8	Котлета из мяса говядины	80	11,4	11,1	5,2	166	0
3\3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135,0	10,7
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	50,1
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,7	69,7	0,0
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,0	0,0
	Итого	750	25,2	26,3	78,1	650,7	72,7
	Полдник						
9\12	Пирожок с морковью	70,0	4,4	3,2	23,8	142,0	0,4
401	Кисломолочные продукты	200	5,8	6,4	8	115,4	0
	в ассортименте						
	Итого	270	10,2	9,6	31,8	257,4	0,4
	Итого за день		56,9	57,5	168,4	1420,8	81,8

5 ДЕНЬ

	Завтрак						
14\4	Каша ячневая молочная с маслом	200	6,0	5,3	30,7	195,0	0,4
10\10	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0
1\13	Хлеб пшеничный с маслом сыром	35/7/7	4,1	7,9	17,3	160,0	0,0
	Итого	449	10,1	13,2	57,1	390,0	0,4
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
12\1	Салат из моркови с изюмом	60,0	0,8	3,0	11,8	75,0	2,2
31\2	Суп крестьянский со сметан с говядиной	200	1,8	4,4	10,1	88	16,6
		10,0	2,8	0,4	0,05	15,0	0,0
268	Суфле из рыбы	100,0	16,1	7,7	4,0	150,0	0,3
18\3	Рагу из овощей	150,0	2,3	3,7	13,5	97,0	10,6
8\10	Кисель из ягод	200,0	0,1	0,0	24,5	96,0	51,2
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого	790,0	28,5	19,8	92,9	663,4	80,9
	Полдник						
400	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9,0	111,0	0,0
8\12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	186,0	0,0
	Итого	260,0	11,1	9,8	41,4	297,0	0,0
	Итого за день		50,1	43,2	201,1	1393,1	91,3

6 ДЕНЬ

	Завтрак						
8\4	Каша геркулесовая молочная с маслом	200,0	6,4	7,4	27,2	202,0	0,4
11\10	Чай с лимоном	200,0	0,1	0,0	9,2	36,0	0,8
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,3	16,5	124,5	0,0
	Итого	442,0	9,2	12,7	52,9	362,5	1,2
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
26\1	Салат из отварной свеклы	60,0	0,8	5,0	8,0	80,0	1,1

	с черносливом						
19\2	Суп картофельный с рыбой ✓	200,0	7,2	4,1	13,0	119,0	6,9
11\8	Гуляш из мяса говядины <i>теф</i>	100	14,9	15,7	4,7	220	0,5
3\3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135,0	10,7
6\10	Компот из сухофруктов ✓	180	0,5	0,0	16,5	64,9	45,1
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,7	69,7	0,0
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,0	0,0
	Итого	750,0	30,4	29,5	87,5	740,6	64,4
	Полдник						
401	Кисломолочные продукты	200	5,8	6,4	8,0	115,4	0
	в ассортименте						
	Кондитерские изделия	50	3,0	3,1	35,0	161,0	0,0
	Итого	250,0	8,8	9,5	43,0	276,4	0,0
	Итого за день		48,8	52,2	193,2	1422,2	75,6
7 ДЕНЬ							
	Завтрак <i>92</i>						
19\5	Суфле творожное	150,0	21,8	12,7	20,4	282,0	0,3
13\10	Кофейный напиток с молоком ✓	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,3	16,5	124,5	0,0
	Итого	392	27,5	20,9	50,3	495,5	0,8
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
14\1	Салат из свеж огурцов ✓	60	0,4	5,9	1,4	60	5,5
2\2	Борщ со сметаной с говядиной ✓	200	6,0	5,1	10,5	112,0	8,7
5\7	Рыба запеченная	80	13,3	2,3	2,8	85	0,3
36\3	Гарнир овощной сборный	150	3,9	3,9	16,6	118,0	6,7
5\10	Компот из чернослива и <i>изюма</i> ✓	200	0,7	0	21,6	85	50,2
	изюма						
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,7	69,7	0,0
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,0	0,0
	Итого	749,8	28,2	17,7	77,6	581,7	71,4
	Полдник						
400	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9,0	111,0	0,0
469	Булочка домашняя	60	4,0	6,9	29,6	193,0	0,0
	Итого	250,0	9,7	12,8	38,6	304,0	0,0
	Итого за день		65,8	51,8	176,3	1423,9	82,2
8 ДЕНЬ							
	Завтрак <i>909</i>						
7\4	Каша рисовая молочная <i>7</i>	200	6	5,8	42,4	248	0,5
	маслом						
12\10	Чай с молоком ✓	200	1,4	1,4	11,2	61	0,3
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,3	16,5	124,5	0,0
	Итого	442	10,1	12,5	70,1	433,5	0,8
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
15\1	Салат из св помидор ✓	60	0,6	6	2,1	65	13
25\2	Суп-пюре из картофеля ✓	200	2,5	2,6	11,8	82,0	4,9
20\8	Тефтели из мяса говядины <i>куш</i>	80	11,4	9,7	7,5	163,0	1,1
43\3	Макаронные изделия отварные <i>нор</i>	150,0	5,3	3,8	32,4	188,0	0,0
372	Компот из свеж фруктов	200	1,6	1,6	23,8	97,6	16

	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,7	69,7	0,0
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,0	0,0
	Итого	749,8	25,3	24,2	102,3	717,3	34,9
	Полдник						
401,0	Кисломолочные продукты	200	5,8	6,4	8,0	115,4	0
	в ассортименте						
5\12	Ватрушка с творогом	60	7,8	7,4	24,2	196,0	0,1
	Итого	260,0	13,6	13,9	32,2	311,4	0,1
	Итого за день		49,4	51,0	214,4	1504,9	45,8
9 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\6	Омлет натуральный	80	7,8	10,5	1,4	131,0	0,0
	запеченный						
5\4	Каша манная молочная с маслом	150,0	4,0	3,8	20,7	133,8	0,0
11\10	Чай с лимоном	200,0	0,1	0,0	9,2	36,0	0,8
3\13	Хлеб пшеничный с сыром	30\10	4,9	2,9	14,0	104,0	0,0
	Итого	470	16,8	17,2	45,3	404,8	0,8
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	80	0,3	0,3	7,8	34,2	8,0
	Обед						
5\1	Салат из св капусты с морковью	60	1	4	5,9	63	22,5
17\2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,0	15,9	118,0	4,5
3\9	Рагу из мяса кур	200	19,8	21,8	19,2	354,0	5,7
4\10	Компот из кураги	200	0,3	0,0	18,4	71,0	50,0
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,7	69,7	0,0
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,0	0,0
	Итого	720,0	29,3	30,3	84,1	727,7	82,7
	Полдник						
400	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9,0	111,0	0,0
	Коржик молочный	60	3,9	6,7	37,2	224,8	0,0
	Итого	260	9,7	12,6	46,2	335,8	0,0
	Итого за день		56,1	60,5	183,4	1502,5	91,5
10 ДЕНЬ							
	Завтрак						
15\4	Каша молочная пшеничная	200,0	6,5	6,0	31,2	206,0	0,4
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35\7	2,7	5,3	16,5	124,5	0,0
	Итого	442	12,2	14,2	61,1	419,5	0,9
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
19\1	Салат из морской капусты с яйцом	60	1,3	6,6	1,7	71,0	0,9
14\2	Суп овощной со сметаной	200,0	1,5	5,2	8,3	87,0	6,8
13\8	Бифштекс рубленый	80,0	17,9	17,4	0,3	230,0	0,0
4\3	Картофельное пюре с морковью	150	2,8	4,1	17,1	118,0	8,2
375	Компот из ягод	200	3,0	0,0	22,0	100,0	24,0
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,7	69,7	0,0
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,0	0,0
	Итого	750	30,4	33,8	74,1	727,7	39,9
	Полдник						
401	Кисломолочные продукты	200	5,8	6,4	8,0	115,4	0
	в ассортименте						

	Ватрушка с повидлом	60	3,6	1,2	35,0	167,0	0,0
	Итого	260	9,4	7,6	43,0	282,4	0,0
	Итого за день		52,4	56,1	188,0	1472,3	50,8
11 ДЕНЬ 16							
	Завтрак						
21\2	Вермишель в молоке	200	3,4	3,7	12,0	95,0	0,4
14\10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,5
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,3	16,5	124,5	0,0
	Итого	442	10,0	12,5	51,4	354,5	0,9
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
4\1	Салат из белокочанной капусты с зелёным горошком <i>крупно</i>	60	1,0	4,0	6,2	64,0	18,0
16\2	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	16,3	117,0	5,2
4\7	Рыба тушеная с овощами	120	11,6	6,3	4,9	122,0	1,4
36\3	Гарнир овощной сборный	150	3,9	3,9	16,6	118,0	6,7
4\10	Компот из кураги	200	0,3	0,0	18,4	71,0	50,0
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого	800,0	24,1	19,2	91,3	634,4	81,3
	Полдник						
400	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9,0	111,0	0,0
	Кондитерские изделия	50	3,0	3,1	35,0	161,0	0,0
	Итого	250,0	8,8	9,0	44,0	272,0	0,0
	Итого за день		43,3	41,1	196,5	1303,6	92,3
12 ДЕНЬ 18							
	Завтрак						
17\5	Пудинг из творога	160	23,3	16,8	31	365	0,3
10\10	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,3	16,5	124,5	0,0
	итого	402,0	26,0	22,1	56,6	524,5	0,3
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
14\1	Салат из св огурцов помидор	60	0,5	3,7	2,2	44,5	10,0
27\2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,7	3,6	9,5	81	6,2
5\9	Биточки из мяса куры	80	14,3	11,7	11,9	211,0	0,3
43\3	Макаронные изделия отварные	150,0	5,3	3,8	32,4	188,0	0,0
4\10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0,0	18,4	71,0	50,8
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,7	69,7	0,0
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,0	0,0
	Итого	750	27,0	23,3	99,1	717,2	67,3
	Полдник						
401	Кисломолочные продукты в ассортименте	200	5,8	6,4	8,0	115,4	0
22\3	Котлеты картофельные с морковью запеченные	100	2,7	3,6	15,5	107,0	6,2
	Итого	300,0	8,5	10,0	23,5	222,4	6,2
	Итого за день		61,9	55,9	189,0	1506,8	83,8
13 ДЕНЬ							

	Завтрак							
11\4	Каша кукурузная молочная	4	200	6,5	6	31,2	206	0,4
12\10	Чай с молоком		200	2,9	3,0	11,2	85,0	0,3
1\13	Хлеб пшеничный с маслом		35/7/7	4,1	7,9	17,3	160,0	0,0
	сыром							
	Итого		449	13,5	16,9	59,7	451,0	0,7
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте		100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед							
15\1	Помидоры св порционно	✓	60	0,7	0,2	2,5	14,6	12,0
15\2	Суп овощной с мясными фрикадельками	✓	200,0	5,1	12,3	13,7	188,0	7,1
18\8	Зразы из говядины		80	10,2	10,8	8,6	173	0,4
8\3	Капуста тушеная		150	3,5	2,9	13,6	94	33,4
372	Компот из свеж фруктов		200	1,6	1,6	23,8	97,6	16
	Хлеб пшеничный витамин.		35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной		35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	итого		760,0	25,7	28,4	91,1	709,6	68,9
	Полдник							
	Ватрушка с повидлом		65,0	3,9	3,2	38,0	196,0	0,1
400	Молоко кипяченое		200	5,8	5,9	9,0	111,0	0,0
	Итого		280,0	9,7	9,1	47,0	307,0	0,1
	Итого за день			49,3	54,8	207,6	1510,3	79,7
14 ДЕНЬ								
	Завтрак							
2\6	Омлет натуральный запеченный		80	7,8	10,5	1,4	131,0	0,0
2\4	Каша гречневая молочная	10	150	5,4	4,9	21,9	154,5	0,1
13\10	Кофейный напиток с молоком	✓	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5
3\13	Хлеб пшеничный с сыром		30\10	4,9	2,9	14,0	104,0	0,0
	Итого		470	21,1	21,2	50,7	478,5	0,6
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте		80	0,3	0,3	7,8	34,2	8,0
	Обед							
20\1	Салат из свеклы с раст маслом	✓	60	0,8	5,0	4,1	64,0	1,2
6\2	Щи из свеж капусты с мясом	✓	200	5,5	5,5	6	96	10,8
8\8	Бефстроганов из отв мяса говяд		100	16	15,9	5,8	230	0,4
3\3	Картофельное пюре		150	3,1	4,2	20,6	135,0	10,7
6\10	Компот из сухофруктов		200	0,5	0,0	18,3	72,0	50,1
	Хлеб пшеничный витамин.		30	2,0	0,2	14,7	69,7	0,0
	Хлеб ржаной		30	2,0	0,4	10,0	52,0	0,0
	Итого		770	29,8	31,1	79,5	718,7	73,2
	Полдник							
9\12	Пирожок с морковью джемом		70,0	4,4	3,2	28,8	162,0	0,2
401	Кисломолочные продукты в ассортименте		200	5,8	6,4	8,0	115,4	0
	Итого		270	10,2	9,6	36,8	277,4	0,2
	Итого за день			61,4	62,3	174,8	1508,8	82,1
15 ДЕНЬ								
	Завтрак							

14\4	Каша ячневая молочная с маслом	200	6,0	5,3	30,7	195,0	0,4
12\10	Чай с молоком	200,0	2,9	3,0	11,2	85,0	0,3
1\13	Хлеб пшеничный с маслом сыром	35/7/7	4,1	7,9	17,3	160,0	0,0
	Итого	449	13,0	16,2	59,2	440,0	0,7
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
12\1	Салат из моркови с изюмом	60,0	0,8	3,0	11,8	75,0	2,2
18\2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	1,7	1,1	11,4	63,0	2,4
	с курой	15,0	3,5	3,4	0,0	45,0	0,2
9\7	Биточки рыбные	80,0	11,0	1,6	6,4	84,0	0,5
18\3	Рагу из овощей	150,0	2,3	3,7	13,5	97,0	10,6
8\10	Кисель из ягод	200,0	0,1	0,0	24,5	96,0	51,2
	Хлеб пшеничный витамин.	35	2,3	0,2	17,2	81,6	0,0
	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	60,8	0,0
	Итого	775,0	24,0	13,4	96,5	602,4	67,1
	Полдник						
400	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9,0	111,0	0,0
2\12	Булочка Творожная	60	7,4	7,9	28,0	214,0	0,1
	Итого	260,0	13,2	13,8	37,0	325,0	0,1
	Итого за день		50,6	43,8	202,5	1410,1	77,9
16 ДЕНЬ							
	Завтрак						
8\4	Каша геркулесовая молочная с маслом	200,0	6,4	7,4	27,2	202,0	0,4
11\10	Чай с лимоном	200,0	0,1	0,0	9,2	36,0	0,8
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,3	16,5	124,5	0,0
	Итого	442,0	9,2	12,7	52,9	362,5	1,2
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
5\1	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	4	5,9	63	22,5
11\2	Рассольник с крупой с мясом	200,0	4,5	6,4	12,5	125,0	5,4
9\8	Печень по-строгановски	120	15,1	15,8	3	216	10,9
3\3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135,0	10,7
6\10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72,0	50,1
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,7	69,7	0,0
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,0	0,0
	Итого	790,0	28,1	30,9	85,0	732,7	99,6
	Полдник						
401	Кисломолочные продукты в ассортименте	200	5,8	6,4	8,0	115,4	0
	Кондитерские изделия	50	3,0	3,1	35,0	161,0	0,0
	Итого	250,0	8,8	9,5	43,0	276,4	0,0
	Итого за день		46,5	53,6	190,7	1414,3	110,9
17 ДЕНЬ							
	Завтрак						

19\5	Суфле творожное	150	21,9	12,8	20,6	285,0	0,3
13\10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,3	16,5	124,5	0,0
	Итого	392	27,6	21,0	50,5	498,5	0,8
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
15\1	Салат из свеж помидор	60	0,6	6	2,1	65	13,5
2\2	Борщ со сметаной с говядиной	200	6,0	5,1	10,5	112,0	8,7
3\8	Мясо говядины тушеное с овощами и картофелем	200,0	15,7	15,7	19,8	285,0	10,7
5\10	Компот из чернослива и изюма	200	0,7	0	21,6	85	50,2
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,7	69,7	0,0
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,0	0,0
	Итого	720,0	26,9	27,3	78,7	668,7	83,1
	Полдник						
400	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9,0	111,0	0,0
19\12	Пирожок с капустой	65	4,1	3,0	22,4	132,0	0,2
	Итого	250,0	9,9	8,9	31,4	243,0	0,2
	Итого за день		64,8	57,6	170,4	1452,9	94,1

18 ДЕНЬ

	Завтрак						
7\4	Каша рисовая молочная с маслом	200	6	5,8	42,4	248	0,5
12\10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,3
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,3	16,5	124,5	0,0
	Итого	442	10,1	12,5	70,1	433,5	0,8
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
36\1	Сельдь с картофелем	60	2,6	4,6	6,6	79	1,8
14\2	Суп из овощей	200	1,5	5,2	8,3	87,0	6,9
23\8	Фрикадельки из мяса говядины	85	9,1	9,9	5,4	148,0	0,1
43\3	Макаронные изделия отварные	150,0	5,3	3,8	32,4	188,0	0,0
372	Компот из свеж фруктов	200	1,6	1,6	23,8	97,6	16
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,7	69,7	0,0
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,0	0,0
	Итого	755,0	24,0	25,6	101,2	721,3	24,8
	Полдник						
401,0	Кисломолочные продукты в ассортименте	200	5,8	6,4	8,0	115,4	0
5\12	Ватрушка с творогом	60	7,8	7,4	24,2	196,0	0,1
	Итого	260,0	13,6	13,9	32,2	311,4	0,1
	Итого за день		48,1	52,4	213,3	1508,9	35,7

19 ДЕНЬ

	Завтрак						
2\6	Омлет натуральный запеченный	80	7,8	10,5	1,4	131,0	0,0
5\4	Каша манная молочная с маслом	150,0	4,0	3,8	20,7	133,8	0,0
11\10	Чай с лимоном	200\5	0,1	0,0	9,2	36,0	0,8
3\13	Хлеб пшеничный с сыром	30\10	4,9	2,9	14,0	104,0	0,0

	Итого	475	16,8	17,2	45,3	404,8	0,8
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
23\1	Салат из отварной свеклы ✓ с солёным огурцом	60,0	0,7	4,9	3,5	61,0	1,4
19\2	Суп картофельный с рыбой ✓	200,0	7,2	4,1	13,0	119,0	6,9
4\9	Плов из мяса кур	200	19,0	17,4	32,8	368,0	1,4
4\10	Компот из кураги ✓	200	0,3	0,0	18,4	71,0	50,0
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,7	69,7	0,0
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,0	0,0
	Итого	720,0	31,1	26,9	92,4	740,7	59,7
	Полдник						
400,0	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9,0	111,0	0,0
т т к	Крендель в сахаре	55	3,6	6,2	34,1	206,2	0,0
	Итого	255	9,4	12,0	43,1	317,2	0,0
			57,7	56,6	190,6	1505,5	70,5
	20 ДЕНЬ						
	Завтрак						
16\4	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом слив.	200	5,1	5,9	24,7	172,0	0,5
13\10	Кофейный напиток с молоком ✓	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,5
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35/7	2,7	5,3	16,5	124,5	0,0
	Итого	442	10,8	14,1	54,6	385,5	1,1
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
	Обед						
19\1	Салат из морской капусты с яйцом ✓	60	1,3	6,6	1,7	71,0	0,9
32\2	Суп фасолевый ✓	200,0	3,7	3,9	12,0	99,0	2,9
13\8	Бифштекс рубленый	80,0	17,9	17,4	0,3	230,0	0,0
8\3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94	33,4
375	Компот из ягод ✓	200	3,0	0,0	22,0	100,0	24,0
	Хлеб пшеничный витамин.	30	2,0	0,2	14,7	69,7	0,0
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,0	0,0
	Итого	750	33,3	31,3	74,3	715,7	61,2
	Полдник						
401	Кисломолочные продукты в ассортименте	200	5,8	6,4	8,0	115,4	0
40\3	Запеканка морковная с творогом	100	9,3	9,8	21,8	213,5	0,6
	Итого	300	15,1	16,2	29,8	329,0	0,6
	Итого за день		59,6	62,1	168,5	1472,9	72,8