

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий

МДОУ «Никитинский детский сад»

Глебова И.В./

Приказ № 55/3 от 31.08.2023 г.



**Примерное меню питания
детей дошкольного возраста (питание детей 3-7 лет)
12-часовой режим пребывания**

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ "Никитинский детский сад"
Глебова И.В.
Приказ № 02-од от 09.01.2023 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:
Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,88	9,74	25,50	217,1	67
	Чай с молоком	180	1,31	1,44	11,11	61,13	12/10
	Бутерброды с сыром	60	6,71	7,90	19,40	168,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	14,90	19,08	56,01	446,56	
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свеклы	50	0,71	1,54	4,18	33,44	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7,14	9,76	7,88	148,52	67
	Пудинг рыбный запеченный	70	9,19	5,01	7,80	112,16	269
	Рагу овощное	130	3,42	6,75	15,50	137,75	57
	Компот из сушеных фруктов	180	0,04	0,00	10,60	40,32	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	23,14	23,54	59,32	541,79	
ПОЛДНИК	Снежок	180	4,59	3,96	17,73	124,65	б/н
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	609
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	6,84	7,50	40,20	249,78	
УЖИН	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,02	1,68	5,21	40,46	12
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	200	9,96	12,20	20,78	233,02	291
	Чай с лимоном	180/10/7	0,16	0,00	9,34	37,87	393
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,15	106,8	701
ИТОГО ЗА УЖИН		480	15,09	14,38	59,48	418,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1900	60,37	64,90	224,81	1703,28	

День 2									
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,60	7,98	36,22	247,16	185		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,75	3,04	14,38	94,61	395		
	Бутерброды с маслом	40	2,48	5,22	14,62	109,36	1		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	420	12,83	16,24	65,22	451,13			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
ОБЕД	Салат витаминный	100	0,40	0,40	9,80	47,3			
	Борщ с капустой и картофелем	60	0,64	6,04	5,20	77,49	5		
	Печень по-строгановски	200	7,22	11,74	11,02	178,6	57		
	Каша гречневая	70	11,76	5,53	7,34	127,3	102		
	Компот из сушеных фруктов	150	4,71	3,46	21,04	134,5	414		
	Хлеб ржаной	180	0,04	0,00	10,60	40,32	376		
		40	2,64	0,48	13,36	69,6	700		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	27,01	27,25	68,56	627,81			
ПОЛДНИК	Снежок	180	4,59	3,96	17,73	124,65	6/н		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	701		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	8,54	4,46	41,88	231,45			
УЖИН	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,93	40,95	40		
	Запеканка из творога	150	20,96	15,61	19,32	299,79	237		
	Джем	30	0,15	0,00	21,48	82,8	15		
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,28	23,9	457		
ИТОГО ЗА УЖИН									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1860	70,32	66,57	236,47	1804,83			

День 3									
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	9,88	15,06	1,93	182,98	215		
	Какао с молоком	180	3,35	3,62	14,22	101,93	397		
	Бутерброды с маслом	40	2,48	5,22	14,62	109,36	1		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	320	15,71	23,90	30,77	394,27			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
		100	0,40	0,40	9,80	47	3		
ОБЕД									
		100	0,40	0,40	9,80	47			
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,47	1,60	3,09	32,49	10		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,14	7,26	11,44	162,08	82		
	Котлеты рыбные любительские	70	10,01	6,39	5,45	118,92	256		
	Рагу овощное	130	3,42	6,75	15,50	137,75	57		
	Компот из сушеных фруктов	180	0,04	0,00	10,60	40,32	376		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700		
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		670	24,72	22,48	59,44	561,16			
ПОЛДНИК									
	Кефир	180/5	5,04	0,09	14,76	81,9	191		
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	609		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
		210	7,29	3,63	37,23	207,03			
УЖИН									
	Винегрет овощной	50	0,68	1,59	4,22	34,31	45		
	Плов из птицы	180	36,13	35,12	27,13	568,98	304		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	701		
	Чай с лимоном	180/10/7	0,16	0,00	9,34	37,87	393		
ИТОГО ЗА УЖИН									
		460	40,92	37,21	64,84	747,96			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1760	89,04	87,62	202,08	1957,42			

День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,14	6,36	26,72	184,86	189
	Кофейный напиток с молоком	180	2,75	3,04	14,38	94,61	395
	Бутерброды с маслом	40	2,48	5,22	14,62	109,36	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	420	10,37	14,62	55,72	388,83	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47,3	
ОБЕД	Салат из свеклы	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	50	0,71	1,54	4,18	33,44	33
	Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	200	10,70	9,94	15,72	195,94	32
		70	6,83	14,57	7,28	186,14	98
	Капуста тушеная	150	4,11	5,48	16,59	134,15	336
	Компот из сушеных фруктов	180	0,04	0,00	10,60	40,32	376
ИТОГО ЗА ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
		690	25,03	32,01	67,73	659,59	
	Йогурт	180	12,60	3,60	5,40	131,4	536
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	701
		230	16,55	4,10	29,55	238,2	
	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,93	40,95	40
ИТОГО ЗА УЖИН	Пудинг из творога (запеченный)	130	14,77	11,97	17,54	235,39	235
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,28	23,9	457
	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	490
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		380	16,64	16,28	38,85	365,84	
		1820	68,99	67,41	201,65	1699,46	

День 5									
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	200	8,00	6,72	37,74	235,94	270		
	Какао с молоком	180	3,35	3,62	14,22	101,93	397		
	Бутерброды с маслом	40	2,48	5,22	14,62	109,36	1		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	13,83	15,56	66,58	447,23			
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	3		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47			
ОБЕД	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	50	0,82	3,55	2,43	45,47	11		
	Суп с рыбными консервами	200	7,28	6,98	13,02	144,44	87		
	Жаркое по-домашнему	200	11,10	12,62	28,44	272	94		
	Компот из сушеных фруктов	180	0,04	0,00	10,60	40,32	376		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700		
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	21,88	23,63	67,85	571,83			
ПОЛДНИК	Йогурт	180	12,60	3,60	5,40	131,4	536		
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	609		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	14,85	7,14	27,87	256,53			
УЖИН	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,02	1,68	5,21	40,46	12		
	Макаронные отварные с сыром	200	11,16	10,28	31,78	264	206		
	Чай с лимоном	180/10/7	0,16	0,00	9,34	37,87	393		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	701		
ИТОГО ЗА УЖИН		480	16,29	12,46	70,48	449,13			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	67,25	59,19	242,58	1771,72			

День 6									
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,32	9,08	26,02	211,2	66		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,75	3,04	14,38	94,61	395		
	Бутерброды с маслом	40	2,48	5,22	14,62	109,36	1		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	420	11,55	17,34	55,02	415,17			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
ОБЕД		100	0,40	0,40	9,80	47	3		
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом				9,80	47			
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	50	0,86	3,05	3,03	43,45	5/1		
ПОЛДНИК	Пудинг рыбный запеченный	200	10,66	9,82	10,54	173,98	44		
	Пюре картофельное	70	9,19	5,01	7,80	112,16	269		
	Компот из сушеных фруктов	150	3,32	4,50	22,07	142,48	321		
	Хлеб ржаной	180	0,04	0,00	10,60	40,32	376		
		40	2,64	0,48	13,36	69,6	700		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	26,71	22,86	67,40	581,99			
УЖИН	Снежок	180	4,59	3,96	17,73	124,65	6/н		
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	609		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	6,84	7,50	40,20	249,78			
	Салат из свеклы	50	0,71	1,54	4,18	33,44	33		
	Фрикадельки мясные	60	13,14	13,15	0,53	172,79	121		
	Рис отварной	130	3,56	4,81	29,02	173,73	315		
ИТОГО ЗА УЖИН	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,28	23,9	457		
	Соус томатный	30	1,49	1,53	2,35	29,49	348		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	701		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	500	22,85	21,53	66,51	540,15			
		1920	68,35	69,63	238,93	1834,09			

День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,88	8,54	155,3	171
	Чай с молоком	180	1,31	1,44	11,11	61,13	12/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		60	6,71	7,90	19,40	168,33	3
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	440	13,76	15,22	39,05	384,76	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47,3	
ОБЕД	Салат из свеклы	100	0,40	0,40	9,80	47	
	Суп-харчо	50	0,71	1,54	4,18	33,44	33
		200	10,48	10,94	35,86	284,36	109
Макаронные изделия отварные		70	10,78	11,77	2,70	159,93	277
Компот из сушеных фруктов		150	5,77	0,69	36,60	179,55	204
Хлеб ржаной		180	0,04	0,00	10,60	40,32	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		50	3,30	0,60	16,70	87	700
ПОЛДНИК	Йогурт	700	31,08	25,54	106,64	784,6	
	Хлеб пшеничный	180	12,60	3,60	5,40	131,4	536
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		50	3,95	0,50	24,15	106,8	701
УЖИН	Салат из моркови с растительным маслом	230	16,55	4,10	29,55	238,2	
	Запеканка из творога	50	0,61	3,55	4,70	53,42	15
	Чай с сахаром	150	20,96	15,61	19,32	299,79	237
	Джем	180	0,00	0,00	6,28	23,9	457
ИТОГО ЗА УЖИН		30	0,15	0,00	21,48	82,8	15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		410	21,72	19,16	51,78	459,91	
		1880	83,51	64,42	236,82	1914,47	

День 8									
ЗАВТРАК	Омлет натуральный								
	Кофейный напиток с молоком	100	9,88	15,06	1,93	182,98	215		
	Бутерброды с маслом	180	2,75	3,04	14,38	94,61	395		
		40	2,48	5,22	14,62	109,36	1		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	320	15,11	23,32	30,93	386,95			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
		100	0,40	0,40	9,80	47,3			
ОБЕД	Салат из моркови	100	0,40	0,40	9,80	47			
	Суп крестьянский со сметаной	50	0,62	3,05	3,81	45,67	41		
	Котлеты рыбные любительские	200	2,60	3,16	16,42	105,22	37		
	Пюре картофельное	70	10,01	6,39	5,45	118,92	256		
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	150	3,32	4,50	22,07	142,48	321		
	Компот из сушеных фруктов	30	0,82	2,54	3,04	38,7	352		
	Хлеб ржаной	180	0,04	0,00	10,60	40,32	376		
		40	2,64	0,48	13,36	69,6	700		
ИТОГО ЗА ОБЕД									
		720	20,05	20,12	74,75	560,91			
ПОЛДНИК	Кефир	180/5	5,04	0,09	14,76	81,9	191		
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	609		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
		210	7,29	3,63	37,23	207,03			
УЖИН	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,47	1,60	3,09	32,49	10		
	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	16,36	18,46	17,42	302,88	92		
	Чай с лимоном	180/10/7	0,16	0,00	9,34	37,87	393		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	701		
ИТОГО ЗА УЖИН									
		480	21,94	20,56	54,00	480,04			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1830	64,79	68,03	206,71	1681,93			

День 9									
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,66	5,34	30,42	192,36	5/4		
	Чай с молоком	180	1,31	1,44	11,11	61,13	12/10		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
	Бутерброды с маслом	40	2,48	5,22	14,62	109,36	1		
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	420	9,45	12,00	56,15	362,85			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
		100	0,40	0,40	9,80	47,3			
ОБЕД									
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	0,40	0,40	9,80	47			
	Суп картофельный с макаронными изделиями	50	0,82	3,55	2,43	45,47	11		
	Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным	200	7,14	7,26	11,44	162,08	82		
	Каша гречневая	70	6,83	14,57	7,28	186,14	98		
	Компот из сушеных фруктов	150	4,71	3,46	21,04	134,5	414		
	Хлеб ржаной	180	0,04	0,00	10,60	40,32	376		
		40	2,64	0,48	13,36	69,6	700		
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	22,18	29,32	66,15	638,11			
ПОЛДНИК	Снежок	180	4,59	3,96	17,73	124,65	6/н		
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	609		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
		210	6,84	7,50	40,20	249,78			
УЖИН	Салат из моркови	50	0,62	3,05	3,81	45,67	41		
	Пудинг из творога с рисом	150	21,12	16,76	42,46	404,09	236		
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,28	23,9	457		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	701		
ИТОГО ЗА УЖИН		430	25,69	20,31	76,70	580,46			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1850	64,56	69,53	249,00	1878,2			

День 10									
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,92	9,14	24,38	207,68	64		
	Какао с молоком	180	3,35	3,62	14,22	101,93	397		
	Бутерброды с сыром	60	6,71	7,90	19,40	168,33	3		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	440	16,98	20,66	58,00	477,94			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2									
ОБЕД	Салат из кукурузы (консервированной)	100	0,40	0,40	9,80	47	3		
	Суп картофельный с бобовыми	50	1,02	1,68	5,21	40,46	12		
	Тефтели мясные (2-й вариант)	200	9,30	9,40	15,68	186,08	81		
	Компот из сушеных фруктов	180	13,27	18,49	15,66	283,1	287		
	Хлеб ржаной	180	0,04	0,00	10,60	40,32	376		
		40	2,64	0,48	13,36	69,6	700		
	ИТОГО ЗА ОБЕД	650	26,27	30,05	60,51	619,56			
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,28	23,9	457		
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	609		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК									
УЖИН	Винегрет овощной	210	2,25	3,54	28,75	149,03			
	Рыба соленая (порциями)	50	0,68	1,59	4,22	34,31	45		
	Пюре картофельное	25	4,38	0,50	0,00	22	8		
	Хлеб пшеничный	150	3,32	4,50	22,07	142,48	321		
		50	3,95	0,50	24,15	106,8	701		
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,28	23,9	457		
ИТОГО ЗА УЖИН									
		455	12,33	7,09	56,72	329,49			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		1855	58,23	61,74	213,78	1623,02			
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:									
		18555	695,41	679,04	2252,83	17868,42			
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:									
		1855,5	69,54	67,90	225,28	1786,84			

Категория: Детский сад 3-7 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г/100			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	С, мг	Fe, мг	Ca, мг	A, мг	Mg, мг	D, мг	K, мг	P, мг	I, мг	Se, мг	F, мг	
				Б	Ж	У															
День 1																					
67	ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,88	9,74	25,50	217,10	0,16	0,26	1,96	0,92	195,24	0	0,34	0	0,22	0,38	0	0	0,02	
12/10	ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	1,31	1,44	11,11	61,13	0,018	0,072	0,594	0,072	60,372	0	1,386	0	0,27	0	0	0	0,144	
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	60	6,71	7,90	19,40	168,33	0,084	0,054	0,102	0,924	142,65	0,042	5,25	0,144	13,2	75	0	0	0	
33	ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0	
67	ОБЕД	Салат из свежих овощей	50	0,71	1,54	4,18	33,44	0,01	0,02	4,75	0,665	17,575	0	10,45	0	136,8	20,455	0,005	0	0,01	
269	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7,14	9,76	7,88	148,52	0,08	0,1	25,86	1,2	48,3	0,26	20,64	0	299,66	40,44	0	0	0,22	
57	ОБЕД	Пудинг рыбный запеченный	70	9,19	5,01	7,88	112,16	0,091	0,154	0,924	0,963	91,952	0,014	23,016	0,098	172,375	104,44	0,056	0	0,273	
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	130	3,42	6,75	15,50	137,75	0,117	0,13	29,237	1,066	81,549	0,624	31,616	0	490,698	67,691	0	0	0,039	
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,032	0	0,36	8,496	0	18,8	0	98	63,2	0	0	0,18	
6/4	ПОЛДНИК	Снежок	180	4,59	3,96	17,73	124,65	0	0	124,65	1,56	14	0	0	0	0	0	0	0	0	
609	ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0,024	0,024	0	0,3	6	0	0	0	0	0	0	0	0	
12	УЖИН	Салат из курицы (консервированной)	50	1,02	1,68	5,21	40,46	0,01	0,025	2,23	0	19,53	0	6,045	0	27	20,7	0	0	0	
291	УЖИН	Запеканка картофельная с мясом или печенью	200	9,96	12,20	20,78	233,02	0,18	0,16	26,04	1,88	29	0	29,72	0	705,04	78,24	0	0	0,04	
393	УЖИН	Чай с лимоном	180/107	0,16	0,00	9,34	37,87	0	0	2,61	0,522	13,05	0	2,43	0	10,692	1,404	0	0	0,162	
701	УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,1	0	0	0,95	11,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																					
185	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,60	7,98	36,22	247,16	0,2	0,18	1,32	1,28	143,92	0	1,12	0	0,32	1,5	0	0	0,06	
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,75	3,04	14,38	94,61	0,036	0,144	1,17	0,126	113,166	0	1,08	0	0,306	0	0	0	0,108	
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,48	5,22	14,62	109,36	0,06	0,012	0	0,596	9,22	0	0	0	0	0	0	0	0	
3	ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0	
57	ОБЕД	Салат витаминный	60	0,64	6,04	5,20	77,49	0,018	0,018	11,58	0,264	15,954	0,312	9,798	0	103,29	16,14	0	0	0,01	
102	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	7,22	11,74	11,02	178,60	0,08	0,1	18,46	1,54	48,68	0,26	22	0	274,44	42,16	0	0	0,22	
414	ОБЕД	Пельмени со-сметаной	70	11,76	5,53	7,34	127,30	0,21	1,372	21,56	4,431	19,817	5,362	17,493	0,742	214,41	207,627	0,007	0,021	0,175	
376	ОБЕД	Каша гречневая	150	4,71	3,46	21,04	134,50	0,165	0,075	0	2,49	13,725	0	1,17	0	0	0	0	0	0	
700	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,04	0,00	10,60	40,32	0,072	0,032	0	0,36	8,496	0	1,818	0	98	63,2	0	0	0,18	
6/4	ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,032	0	0,36	8,496	0	1,818	0	98	63,2	0	0	0,18	
701	ПОЛДНИК	Снежок	180	4,59	3,96	17,73	124,65	0,024	0,024	0	0,36	8,496	0	1,818	0	98	63,2	0	0	0,18	
40	УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,1	0	0	0,95	11,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
237	УЖИН	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,93	40,95	0,02	0,025	3,475	0,66	10,595	0	12,005	0	112,77	16,99	0	0	0	
15	УЖИН	Запеканка из творога	150	20,96	15,61	19,32	299,79	0,075	0,435	1,335	0,72	255,705	0,105	26,64	0,105	140,01	251,115	0	0	0	
457	УЖИН	Джем	30	0,15	0,00	21,48	82,80	0,003	0,006	0,72	0,12	3,6	0,015	2,7	0	0	5,4	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																					
180	УЖИН	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,28	23,90	0	0	0	0,036	6,354	0	1,422	0	0,18	0	0	0	0	
День 3																					
215	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	9,88	15,06	1,93	182,98	0,06	0,36	0,35	1,82	74,16	0,18	8,47	1,55	98,63	135,53	0,01	0,02	0,04	
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,35	3,62	14,22	101,93	0,036	0,162	1,422	0,27	136,674	0	3,474	0	9,774	4,122	0	0	0,09	
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,48	5,22	14,62	109,36	0,06	0,012	0	0,596	9,22	0	0	0	0	0	0	0	0	
3	ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0	
10	ОБЕД	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,47	1,60	3,09	32,49	0,05	0,025	4,75	0,335	9,5	0,025	9,975	0	47,025	29,48	0	0	0,01	
256	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,14	7,26	11,44	162,08	0,12	0,1	13,96	2,44	33,04	0,22	21,28	0	378,98	47,28	0	0	0	
57	ОБЕД	Котлеты рыбные лобительские	70	10,01	6,39	5,45	118,92	0,091	0,133	2,303	0,945	51,177	0,462	36,932	0,196	271,908	148,953	0,077	0	0,357	
376	ОБЕД	Рагу овощное	130	3,42	6,75	15,50	137,75	0,117	0,13	29,237	1,066	81,549	0,624	31,616	0	490,698	67,691	0	0	0,039	
700	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,04	0,00	10,60	40,32	0,072	0,032	0	0	1,56	14	0	18,8	0	98	63,2	0	0,18	
191	ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,032	0	0,36	8,496	0	1,818	0	98	63,2	0	0	0,18	
609	ПОЛДНИК	Снежок	180/5	5,04	0,09	14,76	81,90	0,054	0,252	0,504	0,18	199,818	0	23,49	0	148,77	0	0	0	0	
45	УЖИН	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0,024	0,024	0	0,3	6	0	3,9	0	27	20,7	0	0	0	
304	УЖИН	Винегрет овощной	50	0,68	1,59	4,22	34,31	0,025	0,02	5,125	0,425	11,6	0,15	8,975	0	127,925	20,055	0	0	0,01	
701	УЖИН	Плов из птицы	180	36,13	35,12	27,13	568,98	0,288	0,324	7,254	4,032	58,176	0,216	5,705	0	35,964	11,952	0	0	0	
393	УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,1	0	0	0,95	11,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
180/107	УЖИН	Чай с лимоном	180/107	0,16	0,00	9,34	37,87	0	0	2,61	0,522	13,05	0	2,43	0	10,692	1,404	0	0	0,162	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																					
1760	УЖИН	Чай с сахаром	1760	89,04	87,62	202,08	1957,42	1,127	1,594	77,515	17,677	733,96	1,877	2,83	185,866	1,746	1875,066	710,137	0,087	0,02	1,088
День 4																					
189	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	5,14	6,36	26,72	184,86	0,14	0,18	1,3	0,76	138,64	0	0,84	0	0,84	0,58	0	0	0,06	
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,75	3,04	14,38	94,61	0,036	0,144	1,17	0,126	113,166	0	1,08	0	0,306	0	0	0	0,108	
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,48	5,22	14,62	109,36	0,06	0,012	0	0,596	9,22	0	0	0	0	0	0	0	0	
3	ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0	
33	ОБЕД	Салат из свежих овощей	50	0,71	1,54	4,18	33,44	0,01	0,02	4,75	0,665	17,575	0	10,45	0	136,8	20,455	0,005	0	0,01	



32	ОБЕД	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	10,70	9,94	15,72	195,94	0,12	0,14	14,82	1,76	59,52	0,36	27,68	0	389,26	74,16	0	0	0,34	
98	ОБЕД	Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом	70	6,83	14,57	7,28	186,14	0,224	0,098	0,28	0,868	32,186	0	9,016	0	103,775	60,011	0	0	0,042	
336	ОБЕД	Капуста тушеная	150	4,11	5,48	16,59	134,15	0,09	0,105	82,185	1,395	89,835	0,06	29,655	0	532,35	59,085	0	0	0,015	
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,04	0,00	10,60	40,32	0,036	0	0	0	1,818	0	0,27	0	98	63,2	0	0	0,18	
536	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,032	0	1,56	14	0	19,8	0	264,6	172,8	0	0	0,036	
701	ПОЛДНИК	Июгурт	180	12,60	3,60	5,40	131,40	0,072	0,414	1,44	0,072	207	0,162	19,8	0	0	0	0	0	0	
40	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	50	3,95	3,60	24,15	106,80	0,1	0,025	0	0,95	11,5	0	12,005	0	112,77	16,99	0	0	0,026	
235	УЖИН	Салат из моркови и яблок	50	0,43	2,61	3,93	40,95	0,02	0,025	3,475	0,66	10,595	0	0	0	0	0	0	0	0	
457	УЖИН	Пудинг из творога (запеченный)	130	14,77	11,97	17,54	235,39	0,065	0,286	0,598	0,598	152,321	0,078	19,851	0,117	106,314	184,028	0	0	0,144	
490	УЖИН	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,28	23,90	0	0	0	0,036	6,354	0	1,422	0	0	0	0	0	0	
490	УЖИН	Молоко стухшее	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,012	0,076	0,2	0,04	61,4	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1820	68,99	67,41	201,65	1699,46	1,051	1,552	120,218	12,322	947,808	0,66	161,417	0,117	2022,805	662,309	0,023	0	0,971	
270	ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	200	8,00	6,72	37,74	235,94	0,12	0,36	1,3	0,92	223,66	0	20,48	0	118,94	99	0	0	0,06	
397	ЗАВТРАК	Какао с молоком	180	3,35	3,62	14,22	101,93	0,036	0,162	1,422	0,27	136,674	0	3,474	0	9,174	4,122	0	0	0,09	
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,48	5,22	14,62	109,36	0,06	0,012	0	0,596	9,22	0	0	0	0	0	0	0	0	
3	ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,01	
11	ОБЕД	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	50	0,82	3,55	2,43	45,47	0,015	0,02	18,4	0,3	21,82	0,16	9,465	0	136,01	16,965	0	0	0,01	
87	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	7,28	6,98	13,02	144,44	0,1	0,06	12,48	0,74	19,84	0,26	20,24	0	354,88	43,36	0	0	0,01	
94	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	11,10	12,82	28,44	272,00	0,22	0,2	34,56	2,78	36,12	0,32	53,16	0	1072,48	187,68	0,02	0	0,32	
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,04	0,00	10,60	40,32	0	0	0	0	1,818	0	0,27	0	98	63,2	0	0	0,18	
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,032	0	1,56	14	0	19,8	0	264,6	172,8	0	0	0,036	
536	ПОЛДНИК	Июгурт	180	12,60	3,60	5,40	131,40	0,072	0,414	1,44	0,072	207	0,162	19,8	0	0	0	0	0	0	
609	ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0,024	0,024	0,3	0,3	6	0	3,9	0	27	20,7	0	0	0,036	
12	УЖИН	Салат из кукурузы (консервированной)	50	1,02	1,68	5,21	40,46	0,01	0,025	2,23	0,14	1,52	106	0,08	32,1	0	46,3	122,4	0	0	0
206	УЖИН	Макаронные отварные с сыром	200	11,16	10,28	31,78	264,00	0,08	0,08	0,14	1,52	106	0,08	32,1	0	46,3	122,4	0	0	0	
393	УЖИН	Чай с лимоном	180/10/7	0,16	0,00	9,34	37,87	0	0	2,61	0,522	13,05	0	2,43	0	10,692	1,404	0	0	0,162	
701	УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,1	0	0	0,95	11,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1880	67,25	59,19	242,58	1771,72	0,939	1,409	84,602	12,766	848,91	0,982	200,712	0	2416,946	761,726	0,038	0	0,968	
День 6		Каша из пшена и риса молочная жидкая	200	6,32	9,08	26,02	211,20	0,14	0,24	1,96	0,68	191,54	0	0,34	0	0,22	0,38	0	0	0,02	
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,75	3,04	14,38	94,61	0,036	0,144	1,17	0,126	113,166	0	1,08	0	0,306	0	0	0	0,108	
1	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом	40	2,48	5,22	14,62	109,36	0,06	0,012	0	0,596	9,22	0	0	0	0	0	0	0	0	
3	ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,01	
5/1	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,86	3,05	3,03	43,45	0,02	0,025	19,165	0,32	23,79	0,17	9,925	0	141,715	17,87	0	0	0,01	
44	ОБЕД	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	10,66	9,82	10,54	173,98	0,1	0,12	10,76	1,88	64,36	0,36	23,32	0	264,6	46,94	0	0	0,32	
269	ОБЕД	Пудинг рыбный запеченный	70	9,19	7,80	6,80	112,16	0,091	0,154	0,924	0,693	91,952	0,014	23,016	0,098	172,375	104,44	0,056	0	0,273	
321	ОБЕД	Пюре картофельное	150	3,32	4,50	22,07	142,48	0,165	0,12	25,905	1,185	42,765	0	29,43	0	727,02	74,235	0,015	0	0,03	
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,04	0,00	10,60	40,32	0	0	0	0	1,818	0	0,27	0	98	63,2	0	0	0,18	
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,032	0	1,56	14	0	19,8	0	264,6	172,8	0	0	0,036	
6/4	ПОЛДНИК	Снежок	180	4,59	3,96	17,73	124,65	0,024	0,024	0	0,3	6	0	3,9	0	27	20,7	0	0	0	
609	ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0,024	0,024	0,3	0,3	6	0	3,9	0	27	20,7	0	0	0	
33	УЖИН	Салат из свеклы	50	0,71	1,54	4,18	33,44	0,01	0,02	4,75	0,665	17,575	0	10,45	0	136,8	20,455	0,005	0	0,01	
121	УЖИН	Фрикадельки мясные	60	13,14	13,15	0,53	172,79	0,054	0,126	1,83	1,278	17,7	0,012	1,596	0,108	17,268	13,104	0	0	0,012	
315	УЖИН	Рис отварной	130	3,56	4,81	29,02	173,73	0,156	0,039	0	0,888	20,267	0	0	0	0	0	0	0	0	
457	УЖИН	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,28	23,90	0	0	0	0,036	6,354	0	1,422	0	0,18	0	0	0	0,144	
348	УЖИН	Соус томатный	30	1,49	1,53	2,35	29,49	0,021	0,027	2,349	0,261	6,852	0,048	1,545	0	6,429	2,292	0	0	0,039	
701	УЖИН	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,80	0,1	0	0	0,95	11,5	0	0	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1920	68,35	69,63	238,93	1834,09	1,079	1,103	78,813	13,754	661,537	0,604	135,642	0,206	1870,183	374,616	0,076	0	1,156	
День 7		Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,88	8,54	155,30	0,08	0,22	1,82	2,72	179,16	0	0,6	0	0,04	0	0	0	0,06	
12/10	ЗАВТРАК	Чай с молоком	180	1,31	1,44	11,11	61,13	0,018	0,072	0,594	0,072	60,372	0	1,386	0	0,27	0	0	0	0,144	
3	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	60	6,71	7,90	19,40	168,33	0,084	0,054	0,102	0,324	142,65	0,042	5,25	0,144	13,2	75	0	0	0	
3	ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,01	
109	ОБЕД	Суп-харчо	50	0,71	1,54	4,18	33,44	0,01	0,02	4,75	0,665	17,575	0	10,45	0	136,8	20,455	0,005	0	0,01	
277	ОБЕД	Гуляш из отварного мяса	200	10,48	10,94	35,86	284,36	0,28	0,18	36,78	2,46	40,78	0	40,9	0	935,04	101,58	0	0	0,26	
204	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	70	10,78	11,77	2,70	159,93	0,056	0,105	3,15	1,085	13,86	0,133	3,353	0	23,849	7,161	0	0	0,007	
376	ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180	0,04	0,00	10,60	40,32	0	0	0	0	1,818	0	0,27	0	98	63,2	0	0	0,18	
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,032	0	1,56	14	0	19,8	0	264,6	172,8	0	0	0,036	
536	ПОЛДНИК	Июгурт	180	12,60	3,60	5,40	131,40	0,072	0,414	1,44	0,072	207	0,162	19,8	0	0	0	0	0	0	
701	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	50	3,95	3,60	24,15	106,80	0,1	0,025	0	0,95	11,5	0	12,005	0	112,77	16,99	0	0	0,026	
15	УЖИН	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,61	3,55	4,70	53,42	0,03	0,035	2,325	0,93	17,67	0	0	0	0	0	0	0	0,144	
237	УЖИН	Запеканка из творога	50	20,96	15,61	19,32	299,79	0,075	0,435	1,335	0,72	255,705	0,105	26,64	0,105	140,01	251,115	0	0	0,025	
457	УЖИН	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,28	23,90	0	0	0	0,036	6,354	0	1,422	0	0,18	0	0	0	0,144	
15	УЖИН	Джем	30	0,15	0,00	21,48	82,80	0,003	0,006	0,72	0,12	3,6	0,015	2,7	0	5,4	0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1880	83,51	64,42	236,82	1914,47	0,928	1,601	63,016	14,34	993,152	1,387	164,489	0,249	2007,804	749,156	0,023	0	0,876	
День 8		Омлет натуральный	100	9,88	15,06	1,93	182,98	0,06	0,36	0,35	1,82	74,16	0,18	8,47	1,55	98,83	135,53	0,01	0,02	0,04	
395	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	180	2,75	3,04	14,38	94,61	0,036	0,144	1,17	0,126	113,166	0	1,08	0	0,306	0	0	0	0,108	

[illegible]