



## Примерное меню

Рацион: Дошкольники

Сезон: Весна-Лето

№ п/п	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Количество в (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
					Б	Ж	У		
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ</b>									
<b>День: ПОНЕДЕЛЬНИК</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
1	3	<b>Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая</b>	<b>200</b>		<b>6,4</b>	<b>9,7</b>	<b>19,48</b>	<b>190,54</b>	2
		Крупа геркулесовая		25	2,57	0,7	11,66	57,1	
		Масло сливочное		5	0,04	3,7	0,02	34,4	
		Молоко		200	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		2	-	-	1,88	7,84	
2	7	<b>Какао напиток на молоке</b>	<b>200</b>		<b>4,4</b>	<b>5,4</b>	<b>20,24</b>	<b>149,58</b>	2,0
		Молоко		200	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		8	-	-	7,44	31,28	
		Какао		1,2	0,61	0,10	6,88	27,1	
3	47	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>		<b>2,66</b>	<b>8,16</b>	<b>19,2</b>	<b>163,3</b>	
		Хлеб пшеничный		40	2,56	0,32	19,1	92,4	
		Масло сливочное	<b>10</b>		0,02	2,2	0,02	20,64	
		Масло сливочное		10	0,07	7,8	0,1	70,9	
	11	<b>2-Завтрак – СОК</b>	<b>100</b>				<b>12</b>	<b>48,0</b>	6,2
<b>ОБЕД</b>									
1.	15	<b>Салат из отварной свеклы</b>	<b>60</b>		<b>0,74</b>	<b>3,04</b>	<b>7,56</b>	<b>57,31</b>	3,0
		Свекла		65	0,74	1,14	6,62	35,9	
		Масло растительное		2	-	1,9	-	17,5	
		Соль		1	-	-	0,94	3,91	
2	19	<b>Щи со сметаной</b>	<b>200</b>		<b>3,4</b>	<b>8,66</b>	<b>14,17</b>	<b>151,97</b>	
		Мясо говядины/кур		20	1,92	1,68	-	22,8	
		Картофель		90	0,55	0,07	10,3	46,7	
		Сметана		10	0,24	1,88	0,38	20,1	
		Капуста		60	0,48	-	1,68	8,8	
		Лук		10	0,1	-	0,64	3,08	
		Морковь		20	0,08	0,01	0,54	2,6	
		Масло сливочное		3	0,02	2,2	0,02	20,64	
		Томатная паста		3	0,01	-	0,61	1,06	
		Масло растительное		3	-	2,82	-	26,19	
3	27	<b>Гуляш из отварного мяса в мол.-смет. соусе</b>	<b>60</b>		<b>9,98</b>	<b>13,47</b>	<b>6,39</b>	<b>192,85</b>	
		Мясо говядины/кур		84	9,13	10,24	0,4	136,2	
		Мука высший сорт		5	0,45	0,06	3,5	16,85	
		Морковь		20	0,13	0,01	0,9	4,3	
		Лук		10	0,12	-	0,77	3,75	
		Томатная паста		3	0,01	-	0,61	1,06	
		Масло сливочное		3	0,02	2,22	0,02	20,64	
		сметана		5	0,12	0,94	0,19	10,05	
	31	<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>		<b>3,61</b>	<b>5,85</b>	<b>21,7</b>	<b>153,0</b>	
		картофель		150	2,37	0,65	19,4	90,25	
		молоко		50	1,2	1,5	2,3	28,5	
		Масло сливочное		5	0,04	3,7	0,02	34,4	



4	8	<b>Кисель</b>	<b>200</b>		<b>0,3</b>	-	<b>15,11</b>	<b>62,67</b>	
		Кисель		25	0,03	-	8,6	35,3	
		Сахар		7	-	-	6,51	27,37	
5	46	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>		<b>3,4</b>	<b>0,55</b>	<b>22,5</b>	<b>112</b>	
	45	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>		<b>2,56</b>	<b>0,32</b>	<b>19,12</b>	<b>92,4</b>	
		<b>ПОЛДНИК</b>							
1	42	<b>Блины</b>	<b>80</b>		<b>19,57</b>	<b>10,53</b>	<b>156,6</b>	<b>319,53</b>	
		Мука высший сорт		50	18	2,4	140	168,5	
		Молоко		50	1,2	1,5	2,3	28,5	
		Сахар		4	-	-	4,7	19,6	
		Дрожжи		1,2	0,21	0,01	0,18	1,64	
		Масло растительное		3	-	2,82	-	26,19	
		Масло сливочное		5	0,04	3,7	0,02	34,4	
		Яйцо		1	0,12	0,1	0,008	1,5	
3	10	<b>Чай</b>	<b>200</b>		<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>13,14</b>	<b>48,98</b>	
		Сахар		8	-	-	7,44	31,28	
		Чай		0,6	0,2	0,04	5,7	17,7	
4	51	<b>Конфеты</b>	<b>35</b>		<b>1,75</b>	<b>11,3</b>	<b>20,02</b>	<b>187,6</b>	
		<b>ИТОГО в ДЕНЬ</b>			<b>58,97</b>	<b>77,02</b>	<b>367,23</b>	<b>1929,73</b>	
<b>ВТОРНИК</b>									
1	1	<b>Каша манная молочная</b>	<b>200</b>		<b>6,23</b>	<b>8,9</b>	<b>22,85</b>	<b>194,57</b>	
		Крупа манная		20	2,4	0,2	16,02	61,1	
		Масло сливочное		5	0,04	3,7	0,02	34,4	
		Молоко		200	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		2	-	-	1,88	7,84	
2	12	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>200</b>		<b>3,9</b>	<b>5,4</b>	<b>18,81</b>	<b>126,27</b>	<b>2,0</b>
		Молоко		200	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		7	-	-	6,51	27,37	
		Кофейный напиток		2,8	0,11	0,10	6,38	7,7	
3	48	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>		<b>2,56</b>	<b>0,32</b>	<b>19,1</b>	<b>92,4</b>	
		Хлеб пшеничный		40	2,56	0,32	19,1	92,4	
		<b>Сыр порционный</b>	<b>15</b>		<b>0,07</b>	<b>7,8</b>	<b>0,1</b>	<b>70,9</b>	
		Сыр		15	0,07	7,8	0,1	70,9	
	11	<b>2- Завтрак –СОК</b>	<b>100</b>				<b>12</b>	<b>48,0</b>	<b>6,2</b>
		<b>ОБЕД</b>							
1	16	<b>Салат из св. огурцов с растительным маслом</b>	<b>60</b>		<b>0,74</b>	<b>1,9</b>	<b>5,0</b>	<b>47,49</b>	<b>24,7</b>
		Огурец		60	0,64	-	4,36	26,91	
		Масло растительное		2	-	1,9	-	17,5	
		Соль		1	-	-	0,94	3,91	
2	22	<b>Суп по-польски</b>	<b>200</b>		<b>4,02</b>	<b>6,31</b>	<b>22,15</b>	<b>167,03</b>	
		Картофель		90	0,55	0,07	10,3	46,7	
		Морковь		20	0,08	0,01	0,54	2,6	
		Лук		10	0,04	-	0,64	3,08	
		Масло сливочное		2	0,02	1,5	0,01	13,76	
		Яйцо		0,5	0,06	0,05	0,004	0,75	
		Масло растительное		3	-	2,82	-	26,19	
3	37	<b>Капуста тушеная с мясом</b>	<b>200</b>		<b>11,1</b>	<b>14,96</b>	<b>8,65</b>	<b>218,74</b>	
		Капуста свежая		180	1,8	-	6,3	33	
		Мясо говядины/ кур		84	9,13	10,3	0,4	136,2	
		Морковь		10	0,04	0,005	0,27	1,3	
		Лук		10	0,1	-	0,64	3,08	
		Масло сливочное		3	0,02	1,83	0,02	17,2	
		Масло растительное		3	-	2,82	-	26,19	
		Томатная паста		5	0,01	-	1,02	1,77	
4	9	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>		<b>0,3</b>	<b>0,06</b>	<b>15,11</b>	<b>56,47</b>	<b>2,0</b>
		Сухофрукты		20	0,3	0,06	8,6	29,1	
		сахар		7	-	-	6,51	27,37	
5		<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>		<b>3,92</b>	<b>0,54</b>	<b>28,12</b>	<b>137,2</b>	
		<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>						
		<b>ПОЛДНИК</b>							
1	40	<b>Творожная запеканка</b>	<b>130</b>		<b>18,6</b>	<b>6,51</b>	<b>11,43</b>	<b>173,91</b>	



		Творог		100	18,0	1,8	1,5	86	
		Сахар		7	-	-	6,51	27,37	
		Манка		5	0,52	0,01	3,39	16,4	
		Яйцо		0,5	0,06	0,05	0,004	0,75	
		Масло сливочное		3	0,02	1,83	0,02	17,2	
		Масло растительное		3	-	2,82	-	26,19	
2	10	<b>Чай</b>	<b>200</b>		<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>11,34</b>	<b>41,16</b>	
		Сахар		6	-	-	5,64	23,46	
		Чай		0,6	0,2	0,04	5,7	17,7	
		<b>ИТОГО в ДЕНЬ</b>			<b>51,64</b>	<b>52,74</b>	<b>174,66</b>	<b>1374,14</b>	

**СРЕДА**

1.	4	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	<b>200</b>		<b>7,68</b>	<b>9,7</b>	<b>29,28</b>	<b>234,24</b>	
		Крупа пшеничная		30	3,85	0,7	21,46	100,8	
		Масло сливочное		5	0,04	3,7	0,02	34,4	
		Молоко		200	3,79	5,3	5,92	91,2	
		сахар		2	-	-	1,88	7,84	
2	7	<b>Какао напиток на молоке</b>	<b>200</b>		<b>4,4</b>	<b>5,4</b>	<b>20,24</b>	<b>149,58</b>	
		Молоко		200	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		8	-	-	7,44	31,28	
		Какао		1,7	0,61	0,10	6,88	27,1	
3	47	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>						
		Хлеб пшеничный		30	2,56	0,32	19,1	92,4	
		<b>Повидло</b>	<b>15</b>						
		Повидло		15	0,07	7,8	0,1	70,9	
	11	<b>2-Завтрак – СОК</b>	<b>100</b>				<b>12</b>	<b>48,0</b>	
		<b>ОБЕД</b>							
1	17	<b>Салат из св. помидоров</b>	<b>60</b>		<b>0,43</b>	<b>2</b>	<b>6,44</b>	<b>61,15</b>	
		Помидор		60	0,64	-	4,36	26,91	
		Масло растительное		2	-	1,9	-	17,5	
		Соль		1	-	-	0,94	3,91	
	20	<b>Суп рыбный со сметаной</b>	<b>200</b>		<b>5,81</b>	<b>3,64</b>	<b>28,4</b>	<b>176,17</b>	19,8
		Рыба свежая		30	2,5	1,6	-	25,36	
		Картофель		90	0,55	0,07	10,3	46,7	
		Морковь		20	0,08	0,01	0,54	2,6	
		Лук		10	0,12	-	0,77	3,7	
		Масло сливочное		2	0,02	1,5	0,01	13,76	
		Пшено		5	0,5	0,13	3,28	16,85	
3	32	<b>Котлета мясная паровая</b>	<b>80</b>		<b>13,73</b>	<b>13,5</b>	<b>4,274</b>	<b>194,51</b>	
		Мясо говядины		104	13,1	11,5	-	155,7	
		яйцо		0,5	0,06	0,05	0,004	0,75	
		лук		10	0,12	-	0,77	3,7	
		Мука		5	0,45	0,06	3,5	16,86	
		Масло растительное		2	-	1,9	-	17,5	
		Хлеб пшеничный		10	2,56	0,32	19,1	92,4	
	28	<b>Лапша отварная с маслом</b>	<b>130</b>		<b>6,23</b>	<b>3,15</b>	<b>41,87</b>	<b>224,04</b>	
		Макаронные изделия		60	6,21	0,93	41,85	203,4	
		Масло сливочное		3	0,02	2,22	0,02	20,64	
4	8	<b>Кисель</b>	<b>200</b>		<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>16,04</b>	<b>66,58</b>	
		Кисель		16	0,03	-	8,6	35,3	
		Сахар		8	-	-	7,44	31,28	
5	49	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>		<b>5,96</b>	<b>0,87</b>	<b>41,62</b>	<b>204,4</b>	
		<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>						
		<b>ПОЛДНИК</b>							
1	41	<b>Омлет</b>	<b>80</b>		<b>1,34</b>	<b>6,64</b>	<b>2,5</b>	<b>76,83</b>	
		Яйцо		1	0,12	0,1	0,008	1,5	
		Молоко		50	1,2	1,5	2,3	28,5	
		Масло сливочное		3	0,02	2,22	0,2	20,64	
		Масло растительное		3	-	2,82	-	26,19	
3	10	<b>Чай</b>	<b>200</b>		<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>14,1</b>	<b>152,7</b>	
		Сахар		9	-	-	8,4	35,2	
		Чай-заварка		0,6	0,2	0,04	5,7	17,7	



4	50	Печенье	30		2,1	5,1	15,9	135,	
5	45	Хлеб пшеничный		40	2,56	0,32	19,1	92,4	
		<b>ИТОГО в ДЕНЬ</b>			<b>45,53</b>	<b>66,03</b>	<b>244,4</b>	<b>1913,17</b>	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>									
1	2	Каша рисовая молочная жидкая	200		3,79	8,71	34,9	251,74	
		Крупа рисовая		25	2,08	0,21	27,08	118,3	
		Масло сливочное		5	0,04	3,7	0,02	34,4	
		Молоко		200	3,79	4,8	5,92	91,2	
		сахар		3	-	-	1,88	7,84	
2	12	Кофейный напиток на молоке	200		3,9	5,4	21,6	138,00	
		Молоко		200	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		10	-	-	9,3	39,1	
		Кофейный напиток		2,8	0,11	0,10	6,38	7,7	
3	47	Хлеб пшеничный	40						
		Хлеб пшеничный		40	2,56	0,32	19,1	92,4	
		Масло сливочное	10						
		Масло сливочное		10	0,07	7,8	0,1	70,9	
	11	2-Завтрак – СОК	100				12	48,0	6,2
		<b>ОБЕД</b>							
1.	65	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60		2,2	2,1	6,1	52,0	3,0
		Капуста		42	2,19	0,2	5,45	30,4	
		Масло растительное		2	-	1,9	-	17,5	
		Соль		1	0,01	-	0,65	4,1	
2	23	Суп гороховый	200		5,28	7,0	18,1	169,11	6,69
		Мясо говядины/ кур		20	1,92	1,68	-	22,8	
		картофель		80	0,55	0,07	10,3	46,7	
		морковь		20	0,08	0,01	0,54	2,6	
		лук		10	0,1	-	0,64	3,08	
		Масло сливочное		3	0,02	2,22	0,02	20,64	
		Горох		18	2,61	0,3	6,6	47,1	
		Масло растительное		3	-	2,82	-	26,19	
3	33	Жаркое по-домашнему	200		12,0	11,8	19,87	267,3	
		Картофель		160	1,8	-	6,3	33	
		Мясо говядины/кур		80	9,13	10,2	0,4	136,2	
		Морковь		20	0,08	0,01	0,54	2,6	
		Лук		10	0,1	-	0,64	3,08	
		Масло сливочное		2	0,02	1,5	0,01	13,76	
		Томатная паста		5	0,01	-	1,02	1,77	
		Масло растительное		3	-	2,82	-	26,19	
4	9	Компот из сухофруктов	200		0,3	0,06	17,9	68,2	
		Сухофрукты		17	0,3	0,06	8,6	29,1	
		сахар		10	-	-	9,3	39,1	
5	49	Хлеб пшеничный	40		5,96	0,87	41,62	204,4	
		Хлеб ржаной	50						
		<b>ПОЛДНИК</b>							
1	36	Плюшка	100		12,56	7,54	3,42	131,87	
		Сахар		7	0,50	2,24	-	63,97	
		Мука пшеничная		55	0,27	0,03	2,06	10,1	
		Яйцо		0,3	0,06	0,05	0,004	0,75	
		Молоко		30	0,71	0,9	1,35	17,1	
		Дрожжи		0,6	0,02	1,5	0,01	13,76	
		Масло растительное		6	-	2,82	-	26,19	
2	10	Чай	200		0,2	0,04	12,21	45,07	
		Сахар		8	-	-	6,51	27,37	
		Чай		0,6	0,2	0,04	5,7	17,7	
		<b>ИТОГО в ДЕНЬ</b>			<b>55,8</b>	<b>52,5</b>	<b>231,2</b>	<b>1668,8</b>	

**ПЯТНИЦА**

		<b>Завтрак</b>							
1	5	<b>Каша гречневая, молочная жидкая</b>	<b>200</b>		<b>8,0</b>	<b>9,7</b>	<b>28,8</b>	<b>234,1</b>	
		Крупа гречневая		30	4,17	0,7	20,06	96,8	
		Масло сливочное		5	0,04	3,7	0,02	34,4	
		Молоко		200	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		3	-	-	2,8	11,7	
2	7	<b>Какао напиток на молоке</b>	<b>200</b>		<b>4,4</b>	<b>5,4</b>	<b>21,2</b>	<b>153,5</b>	
		Молоко		200	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		9	-	-	8,4	35,2	
		Какао		1,7	0,61	0,10	6,88	27,1	
3	47	<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>	<b>40</b>						
		Хлеб пшеничный		40	2,56	0,32	19,1	92,4	
		<b>Сыр порционный</b>	<b>15</b>						
		Сыр		15	0,07	7,8	0,1	70,9	
	11	<b>2-Завтрак – СОК</b>	<b>100</b>				<b>12</b>	<b>48,0</b>	
		<b>ОБЕД</b>							
1.	15	<b>Салат из отварной свеклы</b>	<b>60</b>		<b>0,74</b>	<b>3,04</b>	<b>7,56</b>	<b>57,31</b>	3,0
		Свекла		65	0,74	1,14	6,62	35,9	
		Масло растительное		2	-	1,9	-	17,5	
		Соль		1	-	-	0,94	3,91	
2	21	<b>Бульон куриный с гренками</b>	<b>200/10</b>		<b>4,06</b>	<b>8,82</b>	<b>18,8</b>	<b>169,57</b>	
		морковь		20	0,08	0,01	0,54	2,6	
		лук		10	0,12	-	0,77	3,7	
		Масло сливочное		3	0,02	2,22	0,02	20,64	
		Яйцо		0,3	0,5	0,13	5,16	16,85	
		Хлеб пшеничный		40	2,56	2,82	19,1	26,19	
3	27	<b>Курица отварная</b>	<b>95</b>		<b>9,91</b>	<b>13,13</b>	<b>6,04</b>	<b>198,72</b>	
		Мясо кур		84	9,13	10,24	0,4	136,2	
	31	<b>Картофельное пюре</b>	<b>180</b>		<b>3,61</b>	<b>5,85</b>	<b>21,7</b>	<b>153,</b>	
		картофель		200	2,37	0,65	19,4	90,25	
		молоко		50	1,2	1,5	2,3	28,5	
		Масло сливочное		5	0,04	3,7	0,02	34,4	
4	8	<b>Кисель</b>	<b>200</b>		<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>17,0</b>	<b>70,5</b>	
		Кисель		25	0,03	-	8,6	35,3	
		Сахар		10	-	-	8,4	35,2	
5	46	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>		<b>5,96</b>	<b>0,87</b>	<b>41,62</b>	<b>204,4</b>	
		<b>ПОЛДНИК</b>							
1	43	<b>Оладьи с повидлом</b>	<b>80</b>		<b>13,5</b>	<b>12</b>	<b>100,5</b>	<b>244,57</b>	
		Мука высший сорт		40	12	1,6	93,33	112,33	
		Молоко		50	1,2	1,5	2,3	28,5	
		Сахар		4	-	-	4,7	19,6	
		Дрожжи		1,3	0,21	0,01	0,18	1,64	
		Масло растительное		7	-	6,58	-	61,11	
		Масло сливочное		3	0,02	2,22	0,02	20,64	
		Яйцо		0,5	0,06	0,05	0,004	0,75	
		Повидло		10	0,24	1,88	0,38	20,1	
	10	<b>Чай</b>	<b>200</b>		<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>13,14</b>	<b>48,98</b>	
		Сахар		8	-	-	7,44	31,28	
		Чай		0,6	0,2	0,04	5,7	17,7	
2	53	<b>Яблоко</b>	<b>120</b>		<b>0,45</b>	<b>-</b>	<b>14,25</b>	<b>64,5</b>	
		<b>ИТОГО в ДЕНЬ</b>			<b>63,5</b>	<b>63,6</b>	<b>363,15</b>	<b>2015,02</b>	



	№ техно логич еской карты	Наименование блюда	Масса порци и	Коли честв о в (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С
					Б	Ж	У		
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>									
<b>День: ПОНЕДЕЛЬНИК</b>									
		<b>ЗАВТРАК</b>							
1	3	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	<b>200</b>		<b>6,4</b>	<b>9,7</b>	<b>19,48</b>	<b>190,54</b>	2
		Лапша		25	2,57	0,7	11,66	57,1	
		Масло сливочное		5	0,04	3,7	0,02	34,4	
		Молоко		200	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		3	-	-	1,88	7,84	
2	7	<b>Какао напиток на молоке</b>	<b>200</b>		<b>4,4</b>	<b>5,4</b>	<b>20,24</b>	<b>149,58</b>	<b>2,0</b>
		Молоко		200	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		8	-	-	7,44	31,28	
		Какао		1,2	0,61	0,10	6,88	27,1	
3	47	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>		<b>2,66</b>	<b>8,16</b>	<b>19,2</b>	<b>163,3</b>	
		Хлеб пшеничный		40	2,56	0,32	19,1	92,4	
		<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>		<b>0,02</b>	<b>2,2</b>	<b>0,02</b>	<b>20,64</b>	
		Масло сливочное		10	0,07	7,8	0,1	70,9	
	<b>11</b>	<b>2-Завтрак – СОК</b>	<b>100</b>				<b>12</b>	<b>48,0</b>	<b>6,2</b>
		<b>ОБЕД</b>							
1	17	<b>Салат из капусты белокочанной с растительным маслом</b>	<b>60</b>		<b>0,96</b>	<b>2</b>	<b>6,4</b>	<b>63,0</b>	
		Капуста		60	0,88	-	5,21	39,2	
		Масло растительное		2	-	1,9	-	17,5	
		Соль		1	-	-	0,94	3,91	
	<b>20</b>	<b>Суп рыбный со сметаной</b>	<b>200</b>		<b>5,81</b>	<b>3,64</b>	<b>28,4</b>	<b>176,17</b>	<b>19,8</b>
		Рыба свежая		30	2,5	1,6	-	25,36	
		Картофель		90	0,55	0,07	10,3	46,7	
		Морковь		20	0,08	0,01	0,54	2,6	
		Лук		10	0,12	-	0,77	3,7	
		Масло сливочное		2	0,02	1,5	0,01	13,76	
		Пшено		5	0,5	0,13	3,28	16,85	19,8
		<b>Жаркое по-домашнему</b>	<b>200</b>		<b>14,8</b>	<b>15,95</b>	<b>17,29</b>	<b>274,7</b>	
		Картофель		190	1,48	0,12	16,06	73,15	
		Мясо говядины/ кур		84	13,1	11,5	-	155,7	
		Лук		10	0,12	-	0,77	3,7	
		Морковь		10	0,08	0,01	0,45	2,2	
		Масло сливочное		2	0,02	1,5	0,01	13,76	
		Масло растительное		3	-	2,82	-	26,19	
4	9	<b>Компот</b>	<b>200</b>		<b>0,3</b>	<b>0,06</b>	<b>16,04</b>	<b>60,38</b>	<b>0,12</b>
		Сухофрукты		20	0,3	0,06	8,6	29,1	
		Сахар		8	-	-	7,44	31,28	
5	49	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>		<b>1,36</b>	<b>0,22</b>	<b>9</b>	<b>44,8</b>	
		<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>		<b>2,56</b>	<b>0,32</b>	<b>19,12</b>	<b>92,4</b>	
		<b>ПОЛДНИК</b>							
1	43	<b>Оладьи с повидлом</b>	<b>80</b>		<b>13,5</b>	<b>12</b>	<b>100,5</b>	<b>244,57</b>	
		Мука высший сорт		40	12	1,6	93,33	112,33	
		Молоко		50	1,2	1,5	2,3	28,5	
		Сахар		4	-	-	4,7	19,6	
		Дрожжи		1,3	0,21	0,01	0,18	1,64	
		Масло растительное		7	-	6,58	-	61,11	
		Масло сливочное		3	0,02	2,22	0,02	20,64	

		Яйцо		0,5	0,06	0,05	0,004	0,75	
		Повидло		10	0,24	1,88	0,38	20,1	
<b>2</b>	<b>10</b>	<b>Чай</b>	<b>200</b>		<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>13,14</b>	<b>48,98</b>	
		Сахар		8	-	-	7,44	31,28	
		Чай		0,6	0,2	0,04	5,7	17,7	
		<b>ИТОГО в ДЕНЬ</b>			<b>63,5</b>	<b>63,6</b>	<b>363,15</b>	<b>2015,02</b>	
<b>ВТОРНИК</b>									
		<b>Завтрак</b>							
<b>1</b>	<b>5</b>	<b>Каша гречневая, молочная жидкая</b>	<b>200</b>		<b>8,0</b>	<b>9,7</b>	<b>28,8</b>	<b>234,1</b>	
		Крупа гречневая		30	4,17	0,7	20,06	96,8	
		Масло сливочное		5	0,04	3,7	0,02	34,4	
		Молоко		200	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		3	-	-	2,8	11,7	
<b>2</b>	<b>7</b>	<b>Какао напиток на молоке</b>	<b>200</b>		<b>4,4</b>	<b>5,4</b>	<b>21,2</b>	<b>153,5</b>	
		Молоко		200	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		9	-	-	8,4	35,2	
		Какао		1,7	0,61	0,10	6,88	27,1	
<b>3</b>	<b>47</b>	<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>	<b>40</b>						
		Хлеб пшеничный		40	2,56	0,32	19,1	92,4	
		<b>Сыр порционный</b>	<b>15</b>						
		Сыр		15	0,07	7,8	0,1	70,9	
	<b>11</b>	<b>2-Завтрак – СОК</b>	<b>100</b>				<b>12</b>	<b>48,0</b>	
		<b>ОБЕД</b>							
<b>1.</b>	<b>15</b>	<b>Салат из отварной свеклы</b>	<b>60</b>		<b>0,74</b>	<b>3,04</b>	<b>7,56</b>	<b>57,31</b>	3,0
		Свекла		65	0,74	1,14	6,62	35,9	
		Масло растительное		2	-	1,9	-	17,5	
		Соль		1	-	-	0,94	3,91	
<b>2</b>	<b>21</b>	<b>Бульон куриный с гренками</b>	<b>200/10</b>		<b>4,06</b>	<b>8,82</b>	<b>18,8</b>	<b>169,57</b>	
		морковь		20	0,08	0,01	0,54	2,6	
		лук		10	0,12	-	0,77	3,7	
		Масло сливочное		3	0,02	2,22	0,02	20,64	
		Яйцо		0,3	0,5	0,13	5,16	16,85	
		Хлеб пшеничный		40	2,56	2,82	19,1	26,19	
<b>3</b>	<b>27</b>	<b>Курица отварная</b>	<b>95</b>		<b>9,91</b>	<b>13,13</b>	<b>6,04</b>	<b>198,72</b>	
		Мясо кур		84	9,13	10,24	0,4	136,2	
	<b>31</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>180</b>		<b>3,61</b>	<b>5,85</b>	<b>21,7</b>	<b>153,</b>	
		картофель		200	2,37	0,65	19,4	90,25	
		молоко		50	1,2	1,5	2,3	28,5	
		Масло сливочное		5	0,04	3,7	0,02	34,4	
<b>4</b>	<b>8</b>	<b>Кисель</b>	<b>200</b>		<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>17,0</b>	<b>70,5</b>	
		Кисель		25	0,03	-	8,6	35,3	
		Сахар		10	-	-	8,4	35,2	
<b>5</b>	<b>46</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>		<b>5,96</b>	<b>0,87</b>	<b>41,62</b>	<b>204,4</b>	
		<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>1</b>	<b>41</b>	<b>Омлет</b>	<b>80</b>		<b>1,34</b>	<b>6,64</b>	<b>2,5</b>	<b>76,83</b>	
		Яйцо		1	0,12	0,1	0,008	1,5	
		Молоко		50	1,2	1,5	2,3	28,5	
		Масло сливочное		3	0,02	2,22	0,2	20,64	
		Масло растительное		3	-	2,82	-	26,19	
<b>3</b>	<b>10</b>	<b>Чай</b>	<b>200</b>		<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>14,1</b>	<b>152,7</b>	
		Сахар		9	-	-	8,4	35,2	
<b>4</b>	<b>50</b>	<b>Чай</b>		0,6	0,2	0,04	5,7	17,7	
		<b>Печенье</b>	<b>30</b>		<b>2,1</b>	<b>5,1</b>	<b>15,9</b>	<b>135,</b>	
<b>5</b>	<b>45</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>		40	2,56	0,32	19,1	92,4	
		<b>ИТОГО в ДЕНЬ</b>			<b>45,53</b>	<b>66,03</b>	<b>244,4</b>	<b>1913,17</b>	
<b>СРЕДА</b>									
		<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>1</b>	<b>3</b>	<b>Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая</b>	<b>200</b>		<b>6,4</b>	<b>9,7</b>	<b>19,48</b>	<b>190,54</b>	2
		Крупа геркулесовая		25	2,57	0,7	11,66	57,1	
		Масло сливочное		5	0,04	3,7	0,02	34,4	



		Молоко		200	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		2	-	-	1,88	7,84	
<b>2</b>	<b>7</b>	<b>Какао напиток на молоке</b>	<b>200</b>		<b>4,4</b>	<b>5,4</b>	<b>20,24</b>	<b>149,58</b>	<b>2,0</b>
		Молоко		200	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		8	-	-	7,44	31,28	
		Какао		1,2	0,61	0,10	6,88	27,1	
<b>3</b>	<b>47</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>		<b>2,66</b>	<b>8,16</b>	<b>19,2</b>	<b>163,3</b>	
		Хлеб пшеничный		40	2,56	0,32	19,1	92,4	
		<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>		<b>0,02</b>	<b>2,2</b>	<b>0,02</b>	<b>20,64</b>	
		Масло сливочное		10	0,07	7,8	0,1	70,9	
	<b>11</b>	<b>2-Завтрак – СОК</b>	<b>100</b>				<b>12</b>	<b>48,0</b>	<b>6,2</b>
		<b>ОБЕД</b>							
<b>1.</b>	<b>15</b>	<b>Салат из отварной свеклы</b>	<b>60</b>		<b>0,74</b>	<b>3,04</b>	<b>7,56</b>	<b>57,31</b>	<b>3,0</b>
		Свекла		65	0,74	1,14	6,62	35,9	
		Масло растительное		2	-	1,9	-	17,5	
		Соль		1	-	-	0,94	3,91	
<b>2</b>	<b>19</b>	<b>Щи со сметаной</b>	<b>200</b>		<b>3,4</b>	<b>8,66</b>	<b>14,17</b>	<b>151,97</b>	
		Мясо говядины/кур		20	1,92	1,68	-	22,8	
		Картофель		90	0,55	0,07	10,3	46,7	
		Сметана		10	0,24	1,88	0,38	20,1	
		Капуста		60	0,48	-	1,68	8,8	
		Лук		10	0,1	-	0,64	3,08	
		Морковь		20	0,08	0,01	0,54	2,6	
		Масло сливочное		3	0,02	2,2	0,02	20,64	
		Томатная паста		3	0,01	-	0,61	1,06	
		Масло растительное		3	-	2,82	-	26,19	
<b>3</b>	<b>27</b>	<b>Гуляш из отварного мяса в мол.-смет. соусе</b>	<b>60</b>		<b>9,98</b>	<b>13,47</b>	<b>6,39</b>	<b>192,85</b>	
		Мясо говядины/кур		84	9,13	10,24	0,4	136,2	
		Мука высший сорт		5	0,45	0,06	3,5	16,85	
		Морковь		20	0,13	0,01	0,9	4,3	
		Лук		10	0,12	-	0,77	3,75	
		Томатная паста		3	0,01	-	0,61	1,06	
		Масло сливочное		3	0,02	2,22	0,02	20,64	
		сметана		5	0,12	0,94	0,19	10,05	
	<b>31</b>	<b>Пюре картофельное</b>	<b>150</b>		<b>3,61</b>	<b>5,85</b>	<b>21,7</b>	<b>153,0</b>	
		картофель		150	2,37	0,65	19,4	90,25	
		молоко		50	1,2	1,5	2,3	28,5	
		Масло сливочное		5	0,04	3,7	0,02	34,4	
<b>4</b>	<b>8</b>	<b>Кисель</b>	<b>200</b>		<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>15,11</b>	<b>62,67</b>	
		Кисель		25	0,03	-	8,6	35,3	
		Сахар		7	-	-	6,51	27,37	
<b>5</b>	<b>46</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>		<b>3,4</b>	<b>0,55</b>	<b>22,5</b>	<b>112</b>	
	<b>45</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>		<b>2,56</b>	<b>0,32</b>	<b>19,12</b>	<b>92,4</b>	
		<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>1</b>	<b>42</b>	<b>Блины</b>	<b>80</b>		<b>19,57</b>	<b>10,53</b>	<b>156,6</b>	<b>319,53</b>	
		Мука высший сорт		50	18	2,4	140	168,5	
		Молоко		50	1,2	1,5	2,3	28,5	
		Сахар		4	-	-	4,7	19,6	
		Дрожжи		1,2	0,21	0,01	0,18	1,64	
		Масло растительное		3	-	2,82	-	26,19	
		Масло сливочное		5	0,04	3,7	0,02	34,4	
		Яйцо		1	0,12	0,1	0,008	1,5	
<b>3</b>	<b>10</b>	<b>Чай</b>	<b>200</b>		<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>13,14</b>	<b>48,98</b>	
		Сахар		8	-	-	7,44	31,28	
		Чай		0,6	0,2	0,04	5,7	17,7	
<b>4</b>	<b>51</b>	<b>Конфеты</b>	<b>35</b>		<b>1,75</b>	<b>11,3</b>	<b>20,02</b>	<b>187,6</b>	
		<b>ИТОГО в ДЕНЬ</b>			<b>58,97</b>	<b>77,02</b>	<b>367,23</b>	<b>1929,73</b>	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>									
<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Каша манная молочная</b>	<b>200</b>		<b>6,23</b>	<b>8,9</b>	<b>22,85</b>	<b>194,57</b>	
		Крупа манная		20	2,4	0,2	16,02	61,1	
		Масло сливочное		5	0,04	3,7	0,02	34,4	
		Молоко		200	3,79	5,3	5,92	91,2	



		Сахар		2	-	-	1,88	7,84	
2	12	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>200</b>		<b>3,9</b>	<b>5,4</b>	<b>18,81</b>	<b>126,27</b>	<b>2,0</b>
		Молоко		200	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		7	-	-	6,51	27,37	
		Кофейный напиток		2,8	0,11	0,10	6,38	7,7	
3	48	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>		<b>2,56</b>	<b>0,32</b>	<b>19,1</b>	<b>92,4</b>	
		Хлеб пшеничный		40	2,56	0,32	19,1	92,4	
		<b>Сыр порционный</b>	<b>15</b>		<b>0,07</b>	<b>7,8</b>	<b>0,1</b>	<b>70,9</b>	
		Сыр		15	0,07	7,8	0,1	70,9	
	11	<b>2- Завтрак –СОК</b>	<b>100</b>				<b>12</b>	<b>48,0</b>	<b>6,2</b>
		<b>ОБЕД</b>							
1	16	<b>Салат из св. огурцов с растительным маслом</b>	<b>60</b>		<b>0,74</b>	<b>1,9</b>	<b>5,0</b>	<b>47,49</b>	<b>24,7</b>
		Огурец		60	0,64	-	4,36	26,91	
		Масло растительное		2	-	1,9	-	17,5	
		Соль		1	-	-	0,94	3,91	
2	22	<b>Суп по-польски</b>	<b>200</b>		<b>4,02</b>	<b>6,31</b>	<b>22,15</b>	<b>167,03</b>	
		Картофель		90	0,55	0,07	10,3	46,7	
		Морковь		20	0,08	0,01	0,54	2,6	
		Лук		10	0,04	-	0,64	3,08	
		Масло сливочное		2	0,02	1,5	0,01	13,76	
		Яйцо		0,5	0,06	0,05	0,004	0,75	
		Масло растительное		3	-	2,82	-	26,19	
3	37	<b>Капуста тушеная с мясом</b>	<b>200</b>		<b>11,1</b>	<b>14,96</b>	<b>8,65</b>	<b>218,74</b>	
		Капуста свежая		180	1,8	-	6,3	33	
		Мясо говядины/ кур		84	9,13	10,3	0,4	136,2	
		Морковь		10	0,04	0,005	0,27	1,3	
		Лук		10	0,1	-	0,64	3,08	
		Масло сливочное		3	0,02	1,83	0,02	17,2	
		Масло растительное		3	-	2,82	-	26,19	
		Томатная паста		5	0,01	-	1,02	1,77	
4	9	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>		<b>0,3</b>	<b>0,06</b>	<b>15,11</b>	<b>56,47</b>	<b>2,0</b>
		Сухофрукты		20	0,3	0,06	8,6	29,1	
		сахар		7	-	-	6,51	27,37	
5		<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>		<b>3,92</b>	<b>0,54</b>	<b>28,12</b>	<b>137,2</b>	
		<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>						
		<b>ПОЛДНИК</b>							
1	40	<b>Творожная запеканка</b>	<b>130</b>		<b>18,6</b>	<b>6,51</b>	<b>11,43</b>	<b>173,91</b>	
		Творог		100	18,0	1,8	1,5	86	
		Сахар		7	-	-	6,51	27,37	
		Манка		5	0,52	0,01	3,39	16,4	
		Яйцо		0,5	0,06	0,05	0,004	0,75	
		Масло сливочное		3	0,02	1,83	0,02	17,2	
		Масло растительное		3	-	2,82	-	26,19	
2	10	<b>Чай</b>	<b>200</b>		<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>11,34</b>	<b>41,16</b>	
		Сахар		6	-	-	5,64	23,46	
		Чай		0,6	0,2	0,04	5,7	17,7	
		<b>ИТОГО в ДЕНЬ</b>			<b>51,64</b>	<b>52,74</b>	<b>174,66</b>	<b>1374,14</b>	

**ПЯТНИЦА**

1	2	<b>Каша рисовая молочная жидкая</b>	<b>200</b>		<b>3,79</b>	<b>8,71</b>	<b>34,9</b>	<b>251,74</b>	
		Крупа рисовая		25	2,08	0,21	27,08	118,3	
		Масло сливочное		5	0,04	3,7	0,02	34,4	
		Молоко		200	3,79	4,8	5,92	91,2	
		сахар		3	-	-	1,88	7,84	
2	12	<b>Кофейный напиток на молоке</b>	<b>200</b>		<b>3,9</b>	<b>5,4</b>	<b>21,6</b>	<b>138,00</b>	
		Молоко		200	3,79	5,3	5,92	91,2	
		Сахар		10	-	-	9,3	39,1	
		Кофейный напиток		2,8	0,11	0,10	6,38	7,7	



3	47	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>						
		Хлеб пшеничный		40	2,56	0,32	19,1	92,4	
		<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>						
		Масло сливочное		10	0,07	7,8	0,1	70,9	
	11	<b>2-Завтрак – СОК</b>	<b>100</b>				<b>12</b>	<b>48,0</b>	<b>6,2</b>
		<b>ОБЕД</b>							
1.	65	<b>Салат из белокочанной капусты с растительным маслом</b>	<b>60</b>		<b>2,2</b>	<b>2,1</b>	<b>6,1</b>	<b>52,0</b>	3,0
		Капуста		42	2,19	0,2	5,45	30,4	
		Масло растительное		2	-	1,9	-	17,5	
		Соль		1	0,01	-	0,65	4,1	
2	23	<b>Суп гороховый</b>	<b>200</b>		<b>5,28</b>	<b>7,0</b>	<b>18,1</b>	<b>169,11</b>	<b>6,69</b>
		Мясо говядины/ кур		20	1,92	1,68	-	22,8	
		картофель		80	0,55	0,07	10,3	46,7	
		морковь		20	0,08	0,01	0,54	2,6	
		лук		10	0,1	-	0,64	3,08	
		Масло сливочное		3	0,02	2,22	0,02	20,64	
		Горох		18	2,61	0,3	6,6	47,1	
		Масло растительное		3	-	2,82	-	26,19	
3	33	<b>Жаркое по-домашнему</b>	<b>200</b>		<b>12,0</b>	<b>11,8</b>	<b>19,87</b>	<b>267,3</b>	
		Картофель		160	1,8	-	6,3	33	
		Мясо говядины/кур		80	9,13	10,2	0,4	136,2	
		Морковь		20	0,08	0,01	0,54	2,6	
		Лук		10	0,1	-	0,64	3,08	
		Масло сливочное		2	0,02	1,5	0,01	13,76	
		Томатная паста		5	0,01	-	1,02	1,77	
		Масло растительное		3	-	2,82	-	26,19	
4	9	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>		<b>0,3</b>	<b>0,06</b>	<b>17,9</b>	<b>68,2</b>	
		Сухофрукты		17	0,3	0,06	8,6	29,1	
		сахар		10	-	-	9,3	39,1	
5	49	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>		<b>5,96</b>	<b>0,87</b>	<b>41,62</b>	<b>204,4</b>	
		<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>						
		<b>ПОЛДНИК</b>							
1	36	<b>Плюшка</b>	<b>100</b>		<b>12,56</b>	<b>7,54</b>	<b>3,42</b>	<b>131,87</b>	
		Сахар		7	0,50	2,24	-	63,97	
		Мука пшеничная		55	0,27	0,03	2,06	10,1	
		Яйцо		0,3	0,06	0,05	0,004	0,75	
		Молоко		30	0,71	0,9	1,35	17,1	
		Дрожжи		0,6	0,02	1,5	0,01	13,76	
		Масло растительное		6	-	2,82	-	26,19	
2	10	<b>Чай</b>	<b>200</b>		<b>0,2</b>	<b>0,04</b>	<b>12,21</b>	<b>45,07</b>	
		Сахар		8	-	-	6,51	27,37	
		Чай		0,6	0,2	0,04	5,7	17,7	
		<b>ИТОГО в ДЕНЬ</b>			<b>55,8</b>	<b>52,5</b>	<b>231,2</b>	<b>1668,8</b>	
		<b>ИТОГО в ДЕНЬ</b>			<b>63,5</b>	<b>63,6</b>	<b>363,15</b>	<b>2015,02</b>	