



Утверждено:
 Заведующий
 МБДОУ детский сад №10
 с/п.п. Мамырково-Березовской
 О.Н. Рыпатова
 Приказ № 83 от 30.09.2022 г.

Ежедневное циклическое диетическое перспективное меню (зимнее)

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход (люди)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День - неделя		Понедельник - 1						
ЗАВТРАК	суп молочный манный	180	5,43	4,99	15,93	146,72	0,963	92
	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,50	38	0,03	392
ИТОГО:		400	7,94	12,56	40,05	320,72	0,993	
2 ЗАВТРАК	яблоки	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
ИТОГО:		95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	
ОБЕД	борщ с капустой и картофелем	180	1,53	4,34	6,01	69,3	18,04	57
	фрикадельки мясные в соусе	120	9,70	9,80	8,94	109	0,34	288
	каша вязкая пшеничная	120	3,69	3,91	22,61	140,68	0	314
	икра кабачковая	40	0,43	2,26	2,84	33,41	2,64	
	кисель из сухофруктов	180	0,21	0,01	31,74	128	0,13	379
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94	0	
	хлеб ржаной	30	2,45	0,48	13,36	69,6	0	
ИТОГО:		700	21,17	21,20	104,82	643,99	21,15	
ПОЛДНИК	оладьи с повидлом	130	9,05	11,38	49,10	320	0,43	449
	сок фруктовый яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76	3,6	399
ИТОГО:		310	9,95	11,38	67,28	406	4,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	39,44	45,52	221,46	1412,41	35,673	
День - неделя		Вторник - 1						
ЗАВТРАК	суп молочный с пшеном	180	4,22	5,49	18,36	145,33	0,004	94

	бутерброд с сыром российским	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	чай с лимоном	180	0,2	0,02	10,2	41	2,83	393
ИТОГО:		405	9,15	12,39	43,12	325,33	2,904	
2 ЗАВТРАК	апельсины	95	2,05	0,133	14,47	60,8	25,27	371
ИТОГО:		95	2,05	0,133	14,47	60,8	25,27	
ОБЕД	суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,05	12,35	75,42	5,94	82
	пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,36	109,8	14,48	321
	рыба тушеная с овощами	60	6,55	3,05	1,65	60	1,87	247
	винегрет овощной	40	0,54	2,48	3,36	37,92	4,09	45
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94	0	
	хлеб ржаной	30	2,45	0,48	13,36	69,6	0	
	компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	376
ИТОГО:		640	17,49	12,32	91,38	548,44	26,74	
ПОЛДНИК:	вафли "Артек"	50	4,90	13,30	32,10	206,4	0	
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
ИТОГО:		230	8,57	16,49	47,92	313,4	1,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	37,26	41,333	196,89	1247,97	56,344	
День -неделя Среда - 1								
ЗАВТРАК	каша гречневая с маслом	150	8,63	4,95	38,82	234,1	0	165
	бутерброд с повидлом	40	1,80	2,85	20,00	113,4	0,07	2
	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	0	213
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
ИТОГО:		410	18,2	14,74	73,43	499,5	1,27	
2 ЗАВТРАК	бананы	95	1,42	0,47	7,60	90,25	9,5	368
ИТОГО:		95	1,42	0,47	7,6	90,25	9,5	
ОБЕД	рассольник ленинградский	180	1,94	2,92	13,05	87,48		76
	каша пшеничная вязкая	130	4,00	4,24	24,50	152,4	0	314
	колета из овощей с маслом	60	1,75	3,16	6,88	63	5,45	146
	Салат овощной с яблоками и свеклой	40	0,37	0,08	2,91	14,24	8,98	37
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94	0	
	хлеб ржаной	30	2,45	0,48	13,36	69,6	0	
	кисель из кураги	180	0,80	0,05	25,70	106,6	0,4	380
ИТОГО:		650	14,47	11,33	105,72	587,32	14,83	
ПОЛДНИК	пирожок сдобный с повидлом	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07	
	Кефир	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401
ИТОГО:		230	9,1	6,86	33,71	233	0,61	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	43,19	33,4	220,46	1410,07	26,21	
День - неделя		Четверг - 1						
ЗАВТРАК	суп молочный с рисовой крупой	180	4,32	4,56	15,12	99,36	0,81	94
	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,5	38	0,03	392
ИТОГО:		400	6,83	12,13	39,24	273,36	0,84	
2 ЗАВТРАК	яблоки	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
ИТОГО:		95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	
ОБЕД	суп картофельный с клецками	180	1,48	0,34	9,05	62,28	4,14	85
	запеканка картофельная с печенью и сметанным соусом	120	7,64	3,91	20,36	147	4,08	291
	соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	354
	Салат из моркови	40	0,5	0,038	4,65	20,92	1,92	41
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94	0	
	хлеб ржаной	30	2,45	0,48	13,36	69,6	0	
	компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,548	372
ИТОГО:		610	15,79	6,808	89,99	503,87	11,698	
ПОЛДНИК	сырники из творога	120	22,43	15,20	13,68	280,8	0,3	231
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
ИТОГО:		300	25,28	17,61	28,04	371,8	1,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	48,28	36,928	166,58	1190,83	23,508	
День - неделя		Пятница - 1						
ЗАВТРАК	суп молочный овсяный	180	5,33	5,34	16,14	148,8	0	94
	бутерброд с сыром российским	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	чай с лимоном	180	0,2	0,02	10,2	41	2,83	393
ИТОГО:		405	10,26	12,24	40,9	328,8	2,9	
2 ЗАВТРАК	апельсины	95	2,05	0,133	14,47	60,8	25,27	371
ИТОГО:		95	2,05	0,133	14,47	60,8	25,27	
ОБЕД	борщ с фасолью и картофелем	180	2,56	3,67	10,45	85,14	4,52	63
	котлета рубленая	60	8,94	6,60	8,73	129,75	0	282
	макаронные изделия отварные	110	28,20	4,03	152,25	98,27	0	317
	салат из свеклы	40	0,57	2,40	3,30	37,6	3,8	33
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94	0	
	хлеб ржаной	30	2,45	0,48	13,36	69,6	0	
	кисель из сухофруктов	180	0,21	0,01	31,74	128	0,13	379
ИТОГО:		630	46,09	17,59	239,15	642,36	8,45	
ПОЛДНИК	пряники	60	3,36	3,00	45,78	217,2	0	
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466	400

ИТОГО:		240	8,83	7,88	54,85	319,21	2,466	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	67,23	37,843	349,37	1351,17	39,086	
День - неделя Понедельник - 2								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,79	6,30	20,52	166,05	1,01	93
	бутерброд с повидлом	40	1,80	2,85	20,00	113,4	0,07	2
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
ИТОГО:		400	12,26	12,34	56,34	386,45	2,51	
2 ЗАВТРАК	бананы	95	1,42	0,47	7,60	90,25	9,5	368
ИТОГО:		95	1,42	0,47	7,6	90,25	9,5	
ОБЕД	салат из зеленого горошка консервированного	40	1,19	2,08	2,50	33,44	4,4	10
	Суп с рыбными консервами	180	7,74	7,56	12,89	150,5	8,21	87
	Фрикадельки мясные в соусе	120	9,70	9,80	8,94	109	0,34	288
	капуста тушеная	150	3,10	4,80	14,14	112,65	25,75	336
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94	0	
	хлеб ржаной	30	2,45	0,48	13,36	69,6	0	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	376
ИТОГО:		730	27,74	25,14	96,13	670,89	39,06	
ПОЛДНИК	печенье сдобное	50	3,20	8,40	34,25	225,5	0	
	ряженка	180	0,94	0,81	1,36	17,5	0,09	401
ИТОГО:		230	4,14	9,21	35,61	243	0,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	45,56	47,16	195,68	1390,59	51,16	
День - неделя Вторник - 2								
ЗАВТРАК	запеканка рисовая с творогом	150	9,10	7,47	49,86	303	0,08	189
	закрытый бутерброд с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	129	0,05	5
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
ИТОГО:		375	14,4	13,81	85,28	523	1,3	
2 ЗАВТРАК	яблоки	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
ИТОГО:		95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	
ОБЕД	щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,51	6,10	61,02	13,3	85
	голубцы ленивые	150	13,25	8,50	19,00	205,3	18,8	298
	винегрет овощной	40	0,54	2,48	3,36	37,92	4,09	45
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94	0	
	хлеб ржаной	30	2,45	0,48	13,36	69,6	0	
	кисель из сушеных фруктов	180	0,80	0,05	25,70	106,6	0,4	379
	соус сметанный с томатом и луком	30	0,52	1,50	2,10	24,03	0,401	357
ИТОГО:		640	21,98	16,92	88,94	598,47	36,991	
ПОЛДНИК	пирожок сдобный с повидлом	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07	
	сок фруктовый яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76	3,6	399

ИТОГО:		230	4,78	2,36	44,33	217	3,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	41,54	33,47	227,86	1380,27	51,461	
День - неделя		Среда - 2						
ЗАВТРАК	каша пшеничная вязкая	130	4	4,24	24,5	152,4	0	314
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	213
	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,5	38	0,03	392
ИОГО:		390	11,61	16,41	48,92	389,4	0,03	
2 ЗАВТРАК	апельсины	95	2,05	0,133	14,47	60,8	25,27	371
ИТОГО:		95	2,05	0,133	14,47	60,8	25,27	
ОБЕД	суп картофельный с бобовыми	180	3,69	3,85	11,60	95,94	4,18	81
	плов из птицы	150	15,30	14,10	25,50	289,9	0,72	304
	Салат овощной с яблоками и свеклой	40	0,37	0,08	2,91	14,24	8,98	37
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94	0	
	хлеб ржаной	30	2,45	0,48	13,36	69,6	0	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,548	376
ИТОГО:		610	25,11	19,05	94,18	651,52	15,428	
ПОЛДНИК	пудинг из творога	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	235
	чай с лимоном	180	0,20	0,02	10,20	41	2,83	393
ИТОГО:		280	15,34	10,78	34,53	296	3,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	54,11	46,373	192,1	1397,72	43,748	
День - неделя		Четверг - 2						
ЗАВТРАК	каша гречневая с маслом	150	8,63	4,95	38,82	234,1	0	165
	икра кабачковая	10	0,11	0,56	0,71	8,35	0,66	
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94	0	
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
ИТОГО:		370	14,57	8,25	73,16	425,45	1,86	
2 ЗАВТРАК	бананы	95	1,42	0,47	7,60	90,25	9,5	368
ИТОГО:		95	1,42	0,47	7,6	90,25	9,5	
ОБЕД	борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	180	1,97	4,28	9,80	85,86	12,8	59
	тефтели мясные	60	4,60	3,40	5,60	71,02	0,39	286
	пюре картофельное	120	2,88	3,84	16,36	109,8	14,5	321
	салат из свеклы	40	0,57	2,40	3,30	37,6	3,8	33
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94	0	
	хлеб ржаной	30	2,45	0,48	13,36	69,6	0	
	кисель из сухофруктов	180	0,21	0,01	31,74	128	0,13	379
ИТОГО:		640	15,84	14,81	99,48	595,88	31,62	
ПОЛДНИК	печенье сдобное	50	3,20	8,40	34,25	225,5	0	

	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466	400
ИТОГО:		230	8,67	13,28	43,32	327,51	2,466	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1335	40,5	36,81	223,56	1439,09	45,446	
День -неделя Пятница - 2								
ЗАВТРАК	суп молочный с рисовой крупой	180	4,32	4,56	15,12	99,36	0,81	94
	бутерброд с повидлом	40	1,8	2,85	20	113,4	0,07	2
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
ИТОГО:		400	9,79	10,6	50,94	319,76	2,31	
2 ЗАВТРАК	яблоки	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
ИТОГО:		95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	
ОБЕД	суп картофельный с крупой	180	1,60	2,04	10,30	65,9	5,94	80
	птица тушеная (курица)	60	7,16	6,50	6,30	95,25	0,2	301
	макаронные изделия отварные	110	28,20	4,03	152,25	98,27	0	317
	соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	354
	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,65	20,92	1,92	41
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94	0	
	хлеб ржаной	30	2,45	0,48	13,36	69,6	0	
	сок фруктовый виноградный	180	0,54	0,36	29,34	123	3,6	399
ИТОГО:		660	44,03	15,348	237,28	589,17	11,67	
ПОЛДНИК	запеканка из творога	130	22,80	15,67	22,29	321,1	0,312	237
	Кефир	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401
ИТОГО:		310	28,02	20,17	29,85	413,1	0,852	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	82,22	46,498	327,38	1363,83	24,332	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14005	499,33	405,33	2321,34	13584,05	396,968	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1400,5	49,93	40,53	232,13	1358,41	39,6968	



Утверждаю:
 Заведующий
 МБДОУ детский сад №10
 ст. Маньково-Березовской
 О.Н. Рыпалева
 от 20.09.2022 г.

Ежедневное цикличное двухнедельное перспективное меню (зимнее)

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День - неделя		Понедельник - 1						
ЗАВТРАК	суп молочный мясной	200	5,07	5,55	17,70	163,02	1,07	92
	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,50	33	0,03	392
ИТОГО:		420	3,58	13,12	41,82	337,02	1,1	
2 ЗАВТРАК	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44	10	368
ИТОГО:		100	0,4	0,40	9,80	44	10	
ОБЕД	борщ с капустой и картофелем	200	1,70	4,82	6,68	77	20,04	57
	фрикадельки мясные в соусе	160	2,98	13,10	11,92	213	0,688	288
	каша вязкая пшеничная	130	4,00	4,24	24,50	152,4	0	314
	икра кабачковая	50	0,54	2,82	3,55	41,76	3,3	
	кисель из сухофруктов	180	0,21	0,01	31,74	123	0,15	379
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94	0	
	хлеб ржаной	30	2,45	0,48	13,36	69,6	0	
ИТОГО:		780	25,04	25,87	111,07	780,76	24,158	
ПОЛДНИК	оладьи с повидлом	130	0,05	11,38	49,10	330	0,43	449
	сок фруктовый яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76	3,6	399
ИТОГО:		310	0,95	11,38	67,28	406	4,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	43,93	50,77	229,97	1567,78	39,288	
День - неделя		Вторник - 1						
ЗАВТРАК	суп молочный с пшеном	200	4,69	6,01	20,4	161,48	1	94

	бутерброд с сыром российским	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	чай с лимоном	180	0,2	0,02	10,2	41	2,83	393
ИТОГО:		425	9,62	12,91	45,16	180	3,9	
2 ЗАВТРАК	апельсины	100	2,16	0,14	15,23	64	26,6	371
ИТОГО:		100	2,16	0,14	15,23	64	26,6	371
ОБЕД	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,72	83,8	6,6	82
	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	18,1	321
	рыба тушеная с овощами	80	8,74	4,07	2,2	80	2,5	247
	винегрет овощной	50	0,68	3,1	4,2	47,4	5,12	45
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94	0	
	хлеб ржаной	30	2,45	0,48	13,36	69,6	0	
	компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	376
ИТОГО:		720	20,65	15,15	98,23	613,75	32,68	
ПОЛДНИК:	вафли "Артек"	50	4,90	13,30	32,10	206,4	0	
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
ИТОГО:		230	8,57	16,49	47,92	313,4	1,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1475	41	44,69	206,54	1171,15	64,61	
День - неделя Среда - 1								
ЗАВТРАК	каша гречневая с маслом	150	8,63	4,95	38,82	234,1	0	165
	бутерброд с повидлом	40	1,80	2,85	20,00	113,4	0,07	2
	яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	0	213
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
ИТОГО:		410	18,2	14,74	73,43	499,5	1,27	
2 ЗАВТРАК	бананы	100	1,50	0,50	8,00	95	10	368
ИТОГО:		100	1,5	0,5	8	95	10	
ОБЕД	рассольник ленинградский	200	2,16	3,24	14,50	97,2		76
	каша пшеничная вязкая	130	4,00	4,24	24,50	152,4	0	314
	колета из овощей с маслом	80	2,33	4,22	9,17	84	7,27	146
	Салат овощной с яблоками и свеклой	50	0,58	0,10	3,64	17,8	11,23	37
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94	0	
	хлеб ржаной	30	2,45	0,48	13,36	69,6	0	
	кисель из кураги	180	0,80	0,05	25,70	106,6	0,4	380
ИТОГО:		700	15,48	12,73	110,19	621,6	18,9	
ПОЛДНИК	пирожок сдобный с повидлом	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07	
	Кефир	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401
ИТОГО:		230	9,1	6,86	33,71	233	0,61	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	44,28	34,83	225,33	1449,1	30,78	
День - неделя		Четверг - 1						
ЗАВТРАК	суп молочный с рисовой крупой	200	4,8	5,07	16,8	110,4	0,9	94
	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,5	38	0,03	392
ИТОГО:		420	7,31	12,64	40,92	284,4	0,93	
2 ЗАВТРАК	яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
ИТОГО:		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
ОБЕД	суп картофельный с клецками	200	1,64	2,48	10,06	69,2	4,6	85
	запеканка картофельная с печенью и сметанным соусом	180	11,45	7,03	30,75	231,75	6,11	291
	соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	354
	Салат из моркови	50	0,62	0,048	5,81	26,15	2,4	41
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94	0	
	хлеб ржаной	30	2,45	0,48	13,36	69,6	0	
	компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,548	376
ИТОГО:		700	19,88	12,078	102,55	600,77	14,668	
ПОЛДНИК	сырники из творога	120	22,43	15,20	13,68	280,8	0,3	231
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
ИТОГО:		300	25,28	17,61	28,04	371,8	1,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	52,87	42,728	181,31	1300,97	27,068	
День - неделя		Пятница - 1						
ЗАВТРАК	суп молочный овсяный	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0	94
	бутерброд с сыром российским	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
	чай с лимоном	180	0,2	0,02	10,2	41	2,83	393
ИТОГО:		425	10,85	12,83	42,69	328,8	2,9	
2 ЗАВТРАК	апельсины	100	0,56	0,14	15,23	64	26,6	371
ИТОГО:		100	0,56	0,14	15,23	64	26,6	
ОБЕД	борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,08	11,61	94,6	5,02	63
	котлета рубленая	80	11,92	8,80	11,64	173	0	282
	макаронные изделия отварные	150	38,42	5,49	207,62	134	0	317
	салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94	0	
	хлеб ржаной	30	2,45	0,48	13,36	69,6	0	
	кисель из сухофруктов	180	0,21	0,01	31,74	128	0,13	379
ИТОГО:		720	59,71	22,3	299,47	740,15	9,9	
ПОЛДНИК	пряники	60	3,36	3,00	45,78	217,2	0	
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466	400

ИТОГО:		240	8,83	7,88	54,85	319,21	2,466	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	79,95	43,15	412,24	1452,16	41,866	
День - неделя Понедельник - 2								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,55	7,00	22,80	184,5	1,125	93
	бутерброд с повидлом	40	1,80	2,85	20,00	113,4	0,07	2
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
ИТОГО:		420	13,02	13,04	58,62	404,9	2,625	
2 ЗАВТРАК	бананы	100	1,50	0,50	8,00	95	10	368
ИТОГО:		100	1,5	0,5	8	95	10	
ОБЕД	салат из зеленого горошка консервированного	50	1,49	2,60	3,12	41,8	5,5	10
	Суп с рыбными консервами	200	8,60	8,40	14,33	167,25	9,125	87
	Фрикадельки мясные в соусе	160	12,98	13,10	11,92	218	0,688	288
	капуста тушеная	150	3,71	5,83	16,97	135,18	30,9	336
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94	0	
	хлеб ржаной	30	2,45	0,48	13,36	69,6	0	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,36	376
ИТОГО:		800	32,79	30,83	104	827,53	46,573	
ПОЛДНИК	печенье сдобное	50	3,20	8,40	34,25	225,5	0	
	ряженка	180	0,94	0,81	1,36	17,5	0,09	401
ИТОГО:		230	4,14	9,21	35,61	243	0,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	51,45	53,58	206,23	1570,43	59,288	
День - неделя Вторник - 2								
ЗАВТРАК	запеканка рисовая с творогом	150	9,10	7,47	49,86	303	0,08	189
	закрытый бутерброд с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	129	0,05	5
	кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
ИТОГО:		375	14,4	13,81	85,28	523	1,3	
2 ЗАВТРАК	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44	10	368
ИТОГО:		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
ОБЕД	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,90	6,78	67,8	14,78	67
	голубцы ленивые	180	15,90	10,17	22,80	246,37	22,53	298
	винегрет овощной	50	0,68	3,10	4,20	47,4	5,12	45
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94	0	
	хлеб ржаной	30	2,45	0,48	13,36	69,6	0	
	кисель из кураги	180	0,80	0,05	25,70	106,6	0,4	380
	соус сметанный с томатом и луком	30	0,52	1,50	2,10	24,03	0,401	357
ИТОГО:		700	24,91	19,6	94,26	655,8	43,231	
ПОЛДНИК	пирожок сдобный с повидлом	50	3,88	2,36	26,15	141	0,07	
	сок фруктовый яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76	3,6	399

ИТОГО:		230	4,78	2,36	44,33	217	3,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	44,49	36,17	233,67	1439,8	58,201	
День - неделя		Среда - 2						
ЗАВТРАК	каша пшеничная вязкая	130	4	4,24	24,5	152,4	0	314
	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	213
	бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,5	38	0,03	392
ИТОГО:		390	11,61	16,41	48,92	389,4	0,03	
2 ЗАВТРАК	апельсины	100	0,56	0,14	15,23	64	26,6	371
ИТОГО:		100	0,56	0,14	15,23	64	26,6	
ОБЕД	суп картофельный с бобовыми	200	4,10	4,28	12,92	106,6	4,65	81
	плов из птицы	180	18,39	16,90	30,60	347,9	0,86	304
	Салат овощной с яблоками и свеклой	50	0,58	0,10	3,64	17,8	11,23	37
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94	0	
	хлеб ржаной	30	2,45	0,48	13,36	69,6	0	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,548	376
ИТОГО:		670	28,816	22,3	101,33	723,74	18,288	
ПОЛДНИК	пудинг из творога	100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	235
	чай с лимоном	180	0,20	0,02	10,20	41	2,83	393
ИТОГО:		280	15,34	10,78	34,53	296	3,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	56,326	49,63	200,01	1473,14	47,938	
День - неделя		Четверг - 2						
ЗАВТРАК	каша гречневая с маслом	150	8,63	4,95	38,82	234,1	0	165
	икра кабачковая	10	0,11	0,56	0,71	8,35	0,66	
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94	0	
	чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	384
ИТОГО:		370	14,57	8,25	73,16	425,45	1,86	
2 ЗАВТРАК	бананы	100	1,50	0,50	8,00	95	10	368
ИТОГО:		100	1,5	0,5	8	95	10	
ОБЕД	борщ вегетарианский (мелко шинкованный)	200	2,19	4,76	10,94	95,4	14,22	59
	тефтели мясные	80	6,15	4,50	7,45	94,7	0,53	286
	пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,165	321
	салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	33
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94	0	
	хлеб ржаной	30	2,45	0,48	13,36	69,6	0	
	кисель из сухофруктов	180	0,21	0,01	31,74	128	0,13	379
ИТОГО:		720	17,933	17,99	107,44	665,9	37,795	
ПОЛДНИК	печенье сдобное	50	3,20	8,40	34,25	225,5	0	

	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	2,466	400
ИТОГО:		230	8,67	13,28	43,32	327,51	2,466	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	42,673	40,02	231,92	1513,86	52,121	
День - неделя Пятница - 2								
ЗАВТРАК	суп молочный с рисовой крупой	200	4,8	5,07	16,8	110,4	0,9	94
	бутерброд с повидлом	40	1,8	2,85	20	113,4	0,07	2
	сок фруктовый виноградный	180	0,54	0,36	29,34	123	3,6	399
ИТОГО:		420	7,14	8,28	66,14	346,8	4,57	
2 ЗАВТРАК	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44	10	368
ИТОГО:		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
ОБЕД	суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	80
	птица тушеная (курица)	80	9,55	8,63	2,81	127	0,27	301
	макаронные изделия отварные	150	38,42	5,49	207,62	134	0	317
	соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	354
	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,81	26,15	2,4	41
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	94	0	
	хлеб ржаной	30	2,45	0,48	13,36	69,6	0	
какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397	
ИТОГО:		750	60,03	22,008	277,93	653,18	10,71	
ПОЛДНИК	запеканка из творога	130	22,80	15,67	22,29	321,1	0,312	237
	Кефир	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401
ИТОГО:		310	28,02	20,17	29,85	413,1	0,852	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	95,59	50,858	383,72	1457,08	26,132	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14925	552,559	446,426	2510,94	14395,47	447,292	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1492,50	55,26	44,64	251,09	1439,55	44,73	