

Утверждаю

Руководитель МАДОУ

Детский сад № 9 "Улыбка"

Томилова Е.П.

приказ № от 31.08.2020



**Примерное 20-дневное меню
для детей в возрасте от 3 до 7 лет
посещающих дошкольные образовательные учреждения**

Номер рецептуры	Наименование блюд, продуктов	Выход	Химический состав				
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность ККАЛ	Витамин С, мг
1 ДЕНЬ							
Завтрак							
14\4	Каша ячневая молочная со сл. маслом	200,00	6,00	5,30	30,70	195,00	0,42
11\10	Чай с лимоном	200,00 7,00	0,00	0,00	9,20	36,00	0,80
5\13	Сыр	10,00	2,63	2,66	0,00	35,00	0,07
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35\7	2,66	5,39	16,45	126,70	0,00
	Итого:	469,00	11,29	13,35	56,35	392,70	1,29
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
Обед							
5\1	Салат из капусты с морковью, растительным маслом	60,00	1,00	4,00	5,90	63,00	22,54
30\2	Уха рыбацкая	200,00	6,80	2,10	9,80	87,00	5,40
43\3	Макаронные изделия	150,00	5,30	3,80	32,40	188,00	0,00
12\8	Гуляш из мяса говядины	100,00	14,70	15,70	3,50	214,00	0,00
372,0	Компот из свежих фруктов	200,00	0,80	0,00	11,94	48,80	0,00
	Хлеб пшеничный витамин.	20,00	1,32	0,12	9,84	46,60	0,04
	Хлеб ржаной	37,50	2,48	0,00	0,45	12,53	0,00
	Итого:	442,50	32,40	25,72	73,83	659,93	27,98
Полдник							
13\12	Пирожок с морковью и изюмом	70,00	4,40	3,20	31,00	164,00	0,30
	Кисло-молочные	180,00	5,80	6,40	9,40	118,00	2,60
	Итого:	250,00	10,20	9,60	40,40	282,00	2,90
	Итого за день:	1261,50	54,29	49,07	180,38	1377,33	42,17
% ккал						70,16	
2 ДЕНЬ							
Завтрак							
8\5	Сырники из творога с морковью	150,00	19,60	13,70	17,10	268,00	0,60
2\11	Соус молочный сладкий	50,00	1,25	2,35	7,50	55,00	0,20
10\1	Чай	200,00	0,00	0,00	9,10	35,00	0,00
	Хлеб пшеничный	35,00	2,31	0,21	17,22	81,55	0,00
	Итого:	452,00	23,16	16,26	50,92	439,55	0,80
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
Обед							
	Помидор свежий порционно	60,00	0,66	0,12	2,22	10,80	0,00
15\2	Суп овощной с мясными фрикадельками, сметаной	200\5	5,10	12,30	13,80	188,00	12,00
8\3	Капуста тушеная	150,00	3,50	2,90	13,60	94,00	33,40

5\8	Бифштекс рубленый	70,00	15,66	15,22	0,26	201,25	0,08
6\10	Компот из сухофруктов	200,00	0,50	0,00	18,30	72,00	50,16
	Хлеб пшеничный витамин.	20,00	1,32	0,12	9,84	46,60	0,04
	Хлеб ржаной	37,50	2,48	0,00	0,45	12,53	0,00
	Итого:	537,50	29,22	30,66	58,47	625,18	95,68
	Полдник						
7\12	Ватрушка с яблоками	70,00	4,70	6,03	32,63	204,62	0,45
	Молоко	180,00	5,22	5,40	8,10	108,80	0,90
	Итого:	250,00	9,92	11,43	40,73	313,42	1,35
	Итого за день	1339,50	62,70	58,75	159,92	1420,85	107,83
% ккал						72,38	

3 ДЕНЬ

	Завтрак						
11\4	Каша пшеничная молочная с маслом	200,00	6,50	6,00	31,20	206,00	0,42
5\13	Сыр	10,00	2,63	2,67	0,00	35,00	0,00
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35\7	2,66	5,39	16,45	126,70	0,07
12\10	Чай с молоком	200,00	1,40	1,40	11,20	61,00	0,30
	Итого:	262,00	13,19	15,46	58,85	428,70	0,79
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
	Обед						
	Огурец свежий порционно	60,00	0,48	0,06	1,50	8,40	5,50
5\2	Свекольник со сметаной, курой	200,00	1,80	4,40	13,80	92,00	5,40
		10,00	1,90	2,80	12,00	78,00	0,40
18\3	Рагу из овощей	150,00	2,30	3,70	13,50	97,00	11,69
№64	Колбаски "витаминные"	80,00	12,57	15,54	2,50	200,80	0,00
4\10	Компот из кураги и изюма	200,00	0,40	0,00	19,20	72,00	50,00
	Хлеб пшеничный витамин.	20,00	1,32	0,12	9,84	46,60	0,04
	Хлеб ржаной	37,50	2,48	0,00	0,45	12,53	0,00
	Итого:	757,50	23,25	26,62	72,79	607,33	73,03
	Полдник						
8\12	Сдоба обыкновенная	70,00	6,18	4,55	37,80	219,33	0,12
	Кисло-молочные	180,00	5,80	6,40	9,40	118,00	2,60
	Итого:	250,00	11,98	10,95	47,20	337,33	2,72
	Итого за день	1369,50	48,82	53,43	188,64	1416,06	86,54
% ккал						72,14	

4 ДЕНЬ

	Завтрак						
23\2	Суп молочный с лапшой	200,00	3,40	3,70	12,40	95,00	0,40
40\8	Сосиски отварные	60,00	5,64	9,00	0,48	105,60	0,00
14\10	Какао с молоком	200,00	3,80	3,40	24,60	134,00	0,60
	Хлеб пшеничный	35,00	2,31	0,21	17,22	81,55	0,00
	Итого:	512,00	15,15	16,31	54,70	416,15	1,00
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
	Обед						
24\1	Салат из отвар.свеклы с яблок	60,00	0,70	5,00	7,00	74,00	1,86
6\2	Щи из св капусты со сметаной	200,00	1,50	2,50	7,40	53,00	10,80
44\3	Греча рассыпчатая с овощами	130,00	3,20	2,95	32,15	170,73	0,02
27\8	Кнели мясные	80,00	13,20	13,00	4,70	189,00	0,17

2003	Кисель плодоваягодный	200,00	0,00	0,00	20,80	83,40	50,32
	Хлеб ржаной	37,50	2,48	0,00	0,45	12,53	0,00
	Хлеб пшеничный витамин.	20,00	1,32	0,12	9,84	46,60	0,04
	Итого:	727,50	22,40	23,57	82,34	629,26	63,21
	Полдник						
2\6	Омлет запеченый	105,00	10,29	13,76	1,79	172,20	0,11
	Кисломолочные продукты	180,00	5,80	6,40	9,40	118,00	2,60
	Хлеб пшеничный витамин.	10,00	0,66	0,06	4,92	23,30	0,00
	Итого:	295,00	16,09	20,16	11,19	290,20	2,71
	Итого за день:	1634,50	54,04	60,44	158,03	1378,31	76,91
% ккал						70,21	
5 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\4	Каша гречневая молочная с м/сл.	200,00	7,20	6,60	29,30	206,00	0,42
13\10	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,00	2,90	13,40	89,00	0,52
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35\7	2,66	5,39	16,45	126,70	0,00
	Итого:	452,00	12,86	14,89	59,15	421,70	0,94
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
	Обед						
4\1	Салат из капусты с кукурузой р/м	60,00	1,00	4,00	6,20	64,00	18,03
14\2	Суп из овощей со сметаной,	200,00	1,60	5,20	9,80	88,00	6,80
	мясом	10,00	2,69	1,92	0,09	28,30	0,02
3\3	Пюре картофельное	150,00	3,10	4,20	20,60	135,00	10,74
16\7	Рулет из рыбы	100,00	11,30	6,00	11,70	143,00	0,60
7\10	Компот из шиповника и сухофруктов	200,00	0,40	0,10	20,00	71,00	70,10
	Хлеб пшеничный витамин.	20,00	1,32	0,12	9,84	46,60	0,04
	Хлеб ржаной	37,50	2,48	0,00	0,45	12,53	0,00
	Итого:	777,50	23,89	21,54	78,68	588,43	106,33
	Полдник						
	Кондитерские изделия (пряники)	65,00	3,10	1,82	50,51	227,50	0,00
	Молоко	200,00	5,80	5,40	8,10	108,80	0,90
	Итого:	265,00	8,90	7,22	58,61	336,30	0,90
	Итого за день:	1594,50	46,05	44,05	206,24	1389,13	118,17
% ккал						70,77	
6 день							
6,\4	Каша овсяная молочная с маслом	200,00	7,40	7,90	29,50	219,00	0,52
	сливочным						
11\10	Чай с лимоном	200,00	0,10	0,00	9,20	36,00	0,80
		7,00					
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35\7	2,66	5,39	16,45	126,70	0,00
5\13	Сыр	10,00	2,63	2,66	0,00	35,00	0,07
	Итого:	452,00	12,79	15,95	55,15	416,70	1,39
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
	Обед						
10\1	Салат из моркови с раст/м	60,00	0,70	4,00	6,60	64,00	2,65
27\2	Суп-пюре из овощей с гренками,	200\15	4,00	3,75	18,00	120,50	15,24
	мясом	10,00	2,69	1,92	0,09	28,30	0,02
31\8	Голубцы с мясом и рисом(ленивые)	200,00	12,47	12,92	11,08	212,31	5,11
6\11	Соус сметанный	50,00	0,60	3,60	2,20	44,00	0,00
5\10	Компот из чернослива и изюма	200,00	0,70	0,00	21,60	85,00	50,19
	Хлеб пшеничный витам.	20,00	1,32	0,12	9,84	46,60	0,04

	Хлеб ржаной	37,50	2,48	0,00	0,45	12,53	0,00
	Итого:	577,50	24,96	26,31	69,86	613,24	73,25
	Полдник						
5\12	Ватрушка с творогом	70,00	9,15	8,72	29,08	228,30	0,12
	Кисломолочные продукты	180,00	5,80	6,40	9,40	118,00	2,60
	Итого:	250,00	14,95	15,12	38,48	346,30	2,72
	Итого за день	1379,50	53,10	57,78	173,29	1418,94	87,36
% ккал						72,28	

7 ДЕНЬ

	Завтрак						
8,5	Сырники из творога с морковью	170,00	22,10	15,47	18,36	302,60	0,69
10\10	Чай	200,00	1,40	1,40	11,20	61,00	0,26
	Хлеб пшеничный	35,00	2,31	0,21	17,22	81,55	0,00
	Итого:	422,00	25,81	17,08	46,78	445,15	0,95
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
	Обед						
	Помидор свежий порционно	60,00	0,66	0,12	2,22	10,80	0,00
10\2	Рассольник домашний со сметаной, мясом	200,00	1,80	4,40	11,00	93,00	16,81
		10,00	2,69	1,92	0,09	28,30	0,02
4\3	Картофельное пюре с морковью	150,00	2,80	4,10	17,10	118,00	8,20
9\8	Печень по-строгановски	120,00	15,10	15,80	3,00	216,00	10,97
7\10	Компот из сухофруктов и шиповника	200,00	0,40	0,10	20,00	71,00	70,10
	Хлеб ржаной	37,50	0,34	0,83	2,59	17,25	1,01
	Хлеб пшеничный витамин.	20,00	1,32	0,12	9,84	46,60	0,04
	Итого:	797,50	25,11	27,39	65,84	600,95	107,15
	Полдник						
7\12	Ватрушка с яблоками	70,00	4,74	6,03	34,14	204,60	0,43
	Молоко	180,00	5,22	5,40	8,10	108,80	0,90
	Итого:	250,00	9,96	11,43	42,24	313,40	1,33
	Итого за день:	1569,50	61,28	56,30	164,66	1402,20	119,43
% ккал						71,43	

8 ДЕНЬ

	Завтрак						
5\4	Каша манная	200,00	5,30	5,10	27,50	178,00	0,42
5\13	Сыр	10,00	2,63	2,66	0,00	35,00	0,07
13\10	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,00	2,90	13,40	89,00	0,52
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35\7	2,66	5,39	16,45	126,70	0,00
	Итого:	462,00	13,59	16,05	57,35	428,70	1,01
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
	Обед						
	Огурец свежий порционно	60,00	0,48	0,06	1,50	8,40	5,50
18\2	Суп картофельный с макаронными изделиями, курой	200,00	1,70	1,10	11,40	63,00	13,16
		10,00	1,90	2,80	12,00	78,00	0,40
36\3	Гарнир овощной сборный	150,00	3,90	3,90	16,60	118,00	6,72
1\9	Мясо кур отварное (порционное б/к)	80,00	18,80	17,92	0,16	236,80	0,90
372,0	Компот из свежих фруктов	200,00	0,80	0,00	11,94	48,80	0,00
	Хлеб пшеничный витамин.	15,00	0,99	0,12	9,84	46,60	0,03
	Хлеб ржаной	37,50	2,48	0,00	0,45	12,53	0,00
	Итого:	752,50	31,05	25,90	63,89	612,13	26,71
	Полдник						

12	Сдоба обыкновенная	70,00	6,16	4,55	39,48	219,00	0,07
	Кисломолочные продукты	180,00	5,22	5,76	8,46	106,20	2,34
	Итого:	250,00	11,38	10,31	47,94	325,20	2,41
	Итого за день	1564,50	56,42	52,66	178,98	1408,73	40,13
% ккал						71,76	
9 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\6	Омлет запеченый	105,00	10,29	13,76	1,79	172,20	0,11
40\8	Сосиски отварные	50,00	4,70	7,50	0,40	88,00	0,00
12\10	Чай с молоком	200,00	1,40	1,40	11,20	61,00	0,30
	Хлеб пшеничный	35,00	2,31	0,21	17,22	81,55	0,00
	Итого:	407,00	18,70	22,87	30,61	402,75	0,41
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
	Обед						
8\1	Салат из капусты с яблоками, р/м	60,00	0,60	4,00	6,50	63,00	14,41
31\2	Суп крестьянский со сметаной	200,00	1,80	4,40	11,80	88,00	0,06
	и мясом	10,00	2,69	1,92	0,09	28,30	0,02
38\8	Зап-ка карт-ная, фарш.мясом говяд	180,00	12,60	9,60	28,30	243,00	13,10
4\11	Соус молочный с овощами	50,00	1,00	3,00	3,70	44,00	0,30
6\10	Компот из сухофруктов	200,00	0,50	0,00	18,30	72,00	50,16
	Хлеб пшеничный витамин.	20,00	1,32	0,12	9,84	46,60	0,04
	Хлеб ржаной	37,50	2,48	0,00	0,45	12,53	0,00
	Итого:	757,50	22,99	23,04	78,98	597,43	78,09
	Полдник						
17-2\12	Пирожок с морковью и джемом	70,00	4,10	3,50	43,70	215,00	0,10
	Кисломолочные продукты	180,00	5,20	5,80	7,20	105,00	0,00
	Итого:	250,00	9,30	9,30	50,90	320,00	0,10
	Итого за день	1514,50	51,39	55,61	170,29	1362,88	88,59
% ккал						69,43	
10 ДЕНЬ							
	Завтрак						
16\4	Каша молочная ассорти(рис,пшено)	200,00	5,00	5,90	25,60	175,00	0,53
	с маслом сливочным						
14\10	Какао с молоком	200,00	3,80	3,40	24,60	134,00	0,60
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35\7	2,66	5,39	16,45	126,70	0,00
	Итого:	452,00	11,46	14,69	66,65	435,70	1,13
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
	Обед						
31\1	Салат из картофеля с огурцами и растительным маслом	60,00	0,90	4,10	5,80	64,00	2,89
26\2	Суп-пюре из моркови	200,00	2,50	4,00	9,80	79,00	1,50
№43	Суфле-рыбка	180,00	24,64	21,06	17,23	356,40	0,16
4\10	Компот из кураги и изюма	200,00	0,30	0,00	18,40	71,00	50,08
	Хлеб пшеничный витамин.	20,00	1,32	0,12	9,84	46,60	0,04
	Хлеб ржаной	37,50	2,48	0,00	0,45	12,53	0,00
	Итого:	697,50	32,14	29,28	61,52	629,53	54,67
	Полдник						
	Кондитер. Изд. /пряники,печенье/	70,00	4,20	3,22	53,20	250,00	0,00
	Молоко кипяченое	180,00	5,22	5,40	8,10	100,80	0,90
	Итого:	250,00	9,42	8,62	61,30	350,80	0,90
	Итого за день:	1499,50	53,42	52,99	199,27	1458,73	66,70

Утверждаю

Руководитель МАДОУ

Детский сад № 9 "Улыбка"

Томилова Е.П.

приказ № 31 от 31.08.2020



**Примерное 20-дневное меню
для детей в возрасте от 3 до 7 лет
посещающих дошкольные образовательные учреждения**

Номер рецептуры	Наименование блюд, продуктов	Выход	Химический состав				
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность ККАЛ	Витамин С, мг
11 ДЕНЬ							
Завтрак							
7\4	Каша рисовая молочная с маслом	200,00	6,00	5,80	42,40	248,00	0,52
11\10	Чай с лимоном	200,00 7,00	0,00	0,00	9,20	36,00	0,80
5\13	Сыр	10,00	2,63	2,66	0,00	35,00	0,07
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35\7	2,66	5,39	16,45	126,70	0,00
	Итого:	469,00	11,29	13,85	68,05	445,70	1,39
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
Обед							
11\1	Салат из моркови с яблоками растительным маслом	60,00	0,60	4,00	6,00	62,00	3,19
19\2	Суп картофельный с рыбой	200,00	7,20	4,10	13,00	119,00	15,35
3\8	Мясо говядины, тушенное с овощами	200,00	15,70	15,70	19,80	285,00	10,68
15\10	Напиток из шиповника	200,00	0,20	0,10	16,70	65,00	89,00
	Хлеб пшеничный витамин.	25,00	1,65	0,15	12,30	58,25	0,00
	Хлеб ржаной	37,50	2,48	0,45	12,53	13,13	0,00
	Итого:	347,50	27,83	24,50	80,33	602,38	118,22
Полдник							
№775	Булочка "Российская"	70,00	4,92	5,61	38,86	225,20	0,01
	Кисло-молочные	180,00	5,80	6,40	9,40	118,00	2,60
	Итого:	250,00	10,72	12,01	48,26	343,20	2,61
	Итого за день:	1166,50	50,24	50,76	206,44	1433,98	132,22
% ккал						73,05	
12 ДЕНЬ							
Завтрак							
17\5	Пудинг из творога	150,00	21,80	15,80	33,10	355,50	0,15
10\10	Чай	200,00	0,00	0,00	9,10	35,00	0,00
	Хлеб пшеничный	35,00	2,31	0,21	17,22	81,55	0,00
	Итого:	402,00	24,11	16,01	59,42	472,05	0,15
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
Обед							
	Помидор свежий порционно	60,00	0,66	0,12	2,22	10,80	0,00
2\2	Борщ со сметаной, мясом	200\5 10,00	1,70 2,69	4,30 1,92	10,20 0,09	80,00 28,30	8,60 0,02
8\3	Капуста тушеная	150,00	3,50	2,90	13,60	94,00	33,40

9\8	Руллет из мяса с яйцом	100,00	14,10	16,80	4,60	226,00	0,00
9\10	Кисель из сухофруктов	200,00	1,00	0,10	28,60	115,00	50,32
	Хлеб пшеничный витамин.	20,00	1,32	0,12	9,84	46,60	0,04
	Хлеб ржаной	37,50	2,48	0,00	0,45	12,53	0,00
	Итого:	577,50	27,45	26,26	69,60	613,23	92,38
	Полдник						
	Пряники	70,00	3,36	1,96	54,39	245,00	0,00
	Молоко	180,00	5,20	5,30	8,10	100,00	1,00
	Итого:	250,00	8,56	7,26	62,49	345,00	1,00
	Итого за день	1329,50	60,52	49,93	201,31	1472,98	103,53
% ккал						75,04	

13 ДЕНЬ

	Завтрак						
22\2	Суп молочный с крупой	200,00	3,50	4,20	14,50	108,00	0,42
5\13	Сыр	10,00	2,63	2,67	0,00	35,00	0,00
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35\7	2,66	5,39	16,45	126,70	0,07
14\10	Какао с молоком	200,00	3,80	3,40	24,60	134,00	0,60
	Итого:	262,00	12,59	15,66	55,55	403,70	1,09
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
	Обед						
	Огурец свежий порционно	60,00	0,48	0,06	1,50	8,40	5,50
5\2	Свекольник со сметаной, куррой	200,00	1,80	4,40	13,80	92,00	5,40
		10,00	1,90	2,80	12,00	78,00	0,40
3\3	Пюре картофельное	150,00	3,10	4,20	22,30	135,00	10,74
2\9	Мясо кур отварное в соусе	100,00	12,20	13,10	2,20	175,00	0,60
2\10	Компот из яблок и изюма	200,00	0,30	0,00	18,50	71,00	50,06
	Хлеб пшеничный витамин.	20,00	1,32	0,12	9,84	46,60	0,04
	Хлеб ржаной	37,50	2,48	0,00	0,45	12,53	0,00
	Итого:	777,50	23,58	24,68	80,59	618,53	72,74
	Полдник						
767\2044	Булочка "Ванильная"	70,00	7,90	8,50	54,40	225,00	0,00
	Кисло-молочные	180,00	5,80	6,40	9,40	118,00	2,60
	Итого:	250,00	13,70	14,90	63,80	343,00	2,60
	Итого за день	1389,50	50,27	55,64	209,74	1407,93	86,43
% ккал						71,72	

14 ДЕНЬ

	Завтрак						
2\6	Омлет запеченый	105,00	10,29	13,76	1,79	172,20	0,11
40\8	Сосиски отварные	60,00	5,64	9,00	0,48	105,60	0,00
13\10	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,00	2,90	13,40	89,00	0,52
	Хлеб пшеничный	35,00	2,31	0,21	17,22	81,55	0,00
	Итого:	417,00	21,24	25,87	32,89	448,35	0,63
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
	Обед						
7\1	Салат из капусты с огурцами и р/м	60,00	0,70	4,00	1,80	45,00	14,80
17\2	Суп картофельный с бобовыми,	200,00	4,30	4,00	18,60	118,00	4,50
19\3	Рагу из овощей с молочным соусом	150,00	3,10	5,30	14,60	119,00	10,56
26\8	Суфле из мяса говядины	80,00	18,00	13,60	2,20	203,00	0,05

10	Компот из чернослива и изюма	200,00	0,70	0,00	21,60	85,00	50,19
	Хлеб ржаной	37,50	2,48	0,00	0,45	12,53	0,00
	Хлеб пшеничный витамин.	20,00	1,32	0,12	9,84	46,60	0,04
	Итого:	747,50	30,60	27,02	69,09	629,13	80,14
	Полдник						
15\12	Пирожок с морковью и джемом	70,00	4,40	3,20	28,80	162,00	0,32
	Кисломолочные продукты в ассортименте	180,00	5,80	6,40	9,40	118,00	2,60
	Итого:	250,00	10,20	9,60	38,20	280,00	2,92
	Итого за день:	1514,50	62,44	62,89	149,98	1400,18	93,69
% ккал						71,33	
15 ДЕНЬ							
	Завтрак						
4\4	Каша кукурузная молочная с м/сл.	200,00	4,50	5,90	22,00	159,00	0,59
5\13	Сыр	10,00	2,63	2,67	0,00	35,00	0,00
12\10	Чай с молоком	200,00	1,40	1,40	11,20	61,00	0,26
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35\7	2,66	5,39	16,45	126,70	0,00
	Итого:	452,00	11,19	15,36	49,65	381,70	0,85
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
	Обед						
12\1	Салат из моркови с изюмом р/м	60,00	0,80	3,00	11,80	76,00	2,21
15\2	Суп овощной с мясными фрикадельками	200\15	5,10	12,30	15,40	188,00	22,70
3\3	Пюре картофельное	150,00	3,10	4,20	20,60	135,00	10,74
391\2004	Шницель натуральный из горбуши	70,00	10,40	7,35	7,35	132,74	2,45
15\10	Напиток из шиповника	200,00	0,20	0,10	16,70	65,00	89,00
	Хлеб пшеничный витамин.	15,00	0,99	0,09	7,38	26,21	0,02
	Хлеб ржаной	37,50	2,48	0,00	0,45	12,53	0,00
	Итого:	532,50	23,07	27,04	79,68	635,48	127,12
	Полдник						
	Пряники	70,00	3,36	1,96	54,39	242,00	0,00
	Молоко	180,00	5,22	5,40	8,10	108,80	0,90
	Итого:	250,00	8,58	7,36	62,49	350,80	0,90
	Итого за день:	1334,50	43,24	50,16	201,62	1410,68	138,87
% ккал						71,86	
16 день							
8\4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200,00	6,40	7,40	27,20	202,00	0,42
11\10	Чай с лимоном	200,00	0,10	0,00	9,20	36,00	0,80
		7,00					
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35\7	2,66	5,39	16,45	126,70	0,00
5\13	Сыр	10,00	2,63	2,66	0,00	35,00	0,07
	Итого:	452,00	11,79	15,45	52,85	399,70	1,29
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
	Обед						
21\1	Салат из отв свеклы и моркови	60,00	0,80	5,90	5,70	73,00	4,50
7\2	Щи из свежей капусты с крупой, см.	200\5	1,60	4,30	9,30	76,00	9,60
43\3	Макаронные изделия отварные	150,00	5,30	3,80	34,10	188,00	0,00
8\8	Бефстроганов из мяса говядины	80,00	13,10	12,90	5,90	192,00	0,87
4\10	Компот из кураги и изюма	200,00	0,30	0,00	18,40	71,00	50,08
	Хлеб пшеничный витам.	15,00	0,99	0,09	7,38	26,21	0,02

	Хлеб ржаной	37,50	2,48	0,00	0,45	12,53	0,00
	Итого:	542,50	24,57	26,99	81,23	638,74	65,07
	Полдник						
5\12	Ватрушка с творогом	70,00	9,15	8,72	29,08	228,30	0,11
	Кисломолочные продукты	180,00	5,80	6,40	9,40	118,00	2,60
	Итого:	250,00	14,95	15,12	38,48	346,30	2,71
	Итого за день	1344,50	51,71	57,96	182,36	1427,44	79,07
% ккал						72,72	
17 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\5	Запеканка рисовая с творогом	150,00	10,10	14,10	36,50	312,00	0,10
7\11	Соус фруктовый (из кураги)	50,00	0,30	0,00	8,40	30,00	0,10
10\10	Чай	200,00	0,00	0,00	9,10	35,00	0,00
	Хлеб пшеничный	35,00	2,31	0,21	17,22	81,55	0,00
	Итого:	452,00	12,71	14,31	71,22	458,55	0,20
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
	Обед						
	Помидор свежий порционно	60,00	0,66	0,12	2,22	10,80	0,00
2\2	Борщ со сметаной, мясом	200,00	1,80	4,30	10,20	80,00	8,60
		10,00	2,69	1,92	0,09	28,30	0,02
37\3	Запеканка капустная	150,00	5,20	7,00	25,40	170,00	30,00
16\8	Биточки из говядины с мол. соусом	80\50	14,70	12,80	13,30	228,00	0,34
6\10	Компот из сухофруктов	200,00	0,50	0,00	18,30	72,00	50,16
	Хлеб ржаной	37,50	0,34	0,83	2,59	17,25	1,01
	Хлеб пшеничный	15,00	0,99	0,09	7,38	26,21	0,02
	Итого:	672,50	26,88	27,06	79,48	632,56	90,15
	Полдник						
2\12	Булочка творожная	65,00	8,02	8,56	30,30	231,80	0,10
	Молоко	180,00	5,22	5,40	8,10	108,80	0,90
	Итого:	245,00	13,24	13,96	38,40	340,60	1,00
	Итого за день:	1469,50	53,23	55,73	198,90	1474,41	101,35
% ккал						75,11	
18 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\4	Каша гречневая молочная с м/сл.	200,00	7,20	6,60	29,30	206,00	0,42
5\13	Сыр	10,00	2,63	2,66	0,00	35,00	0,07
12\10	Чай с молоком	200,00	1,40	1,40	11,20	61,00	0,30
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35\7	2,66	5,39	16,45	126,70	0,00
	Итого:	462,00	13,89	16,05	56,95	428,70	0,79
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
	Обед						
	Огурец свежий порционно	60,00	0,48	0,06	1,50	8,40	5,50
11\2	Рассольник с крупой, сметаной курой	200,00	1,80	4,50	13,90	99,00	5,40
		10,00	1,90	2,80	12,00	78,00	0,40
6\9	Рулет картофельный, фарширо- ванный мясом кур совощами	180,00	12,46	8,88	25,63	251,28	13,46
1\11	Соус молочный	50,00	1,00	2,90	3,40	43,00	0,10
5\10	Компот из чернослива и изюма	200,00	0,70	0,00	21,60	85,00	50,19
	Хлеб пшеничный витамин.	20,00	1,32	0,12	9,84	46,60	0,04
	Хлеб ржаной	37,50	2,48	0,00	0,45	12,53	0,00
	Итого:	757,50	22,14	19,26	88,32	623,81	75,09
	Полдник						

4\5	Пудинг манный с яблоками	120,00	5,50	6,00	30,60	192,00	1,90
	Кисломолочные продукты	180,00	5,22	5,76	8,46	106,20	2,34
	Итого:	300,00	10,72	11,76	39,06	298,20	4,24
	Итого за день	1619,50	47,15	47,47	194,13	1393,41	90,12
% ккал						70,98	
19 ДЕНЬ							
	Завтрак						
2\6	Омлет запеченый	105,00	10,29	13,76	1,79	172,20	0,11
14\3	Морковь, тушенная с черносливом	60,00	0,88	2,64	8,64	61,20	1,23
14\10	Какао с молоком	200,00	3,80	3,40	24,60	134,00	0,60
	Хлеб пшеничный	35,00	2,31	0,21	17,22	81,55	0,00
	Итого:	417,00	17,28	20,01	52,25	448,95	1,94
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
	Обед						
20\1	Салат из отварной свеклы с р/м	60,00	0,80	5,00	4,10	64,00	1,16
12\2,36\2	Суп картоф.с рыбными фрикадельк.	200,00	4,90	4,70	12,10	104,00	0,36
450,0	Шницель из мяса говядины	70,00	12,25	17,43	6,30	231,76	0,00
36\3	Гарнир овощной сборный	150,00	3,90	3,90	16,60	118,00	6,72
372,0	Компот из свежих фруктов	200,00	0,80	0,00	11,94	48,80	0,00
	Хлеб пшеничный витамин.	20,00	1,32	0,12	9,84	46,60	0,04
	Хлеб ржаной	37,50	2,48	0,00	0,45	12,53	0,00
	Итого:	737,50	26,45	31,15	61,33	625,69	8,28
	Полдник						
17-2\12	Пирожок с повидлом	70,00	4,10	3,50	43,70	215,00	0,10
	Кисломолочные продукты	180,00	5,20	5,80	7,20	105,00	0,00
	Итого:	250,00	9,30	9,30	50,90	320,00	0,10
	Итого за день	1504,50	53,43	60,86	174,28	1437,34	20,32
% ккал						73,22	
20 ДЕНЬ							
	Завтрак						
17\4	Каша молочная ассорти(рис,греча.)	200,00	5,10	5,90	24,70	172,00	0,53
	с маслом сливочным						
13\10	Кофейный напиток с молоком	200,00	3,00	2,90	13,40	89,00	0,52
1\13	Хлеб пшеничный с маслом	35\7	2,66	5,39	16,45	126,70	0,00
5\13	Сыр	10,00	2,63	2,66	0,00	35,00	0,07
	Итого:	452,00	10,76	14,19	54,55	387,70	1,05
10-00 час	Сок или фрукты в ассортименте	100,00	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00
	Обед						
13\1	Салат из прип. моркови с яблоком	60,00	0,70	4,00	6,10	62,00	1,82
14\2	Суп из овощей со сметаной,	200,00	1,60	5,20	8,30	87,00	15,85
	мясом	10,00	2,69	1,92	0,09	28,30	0,02
1\3	Картофель отварной	150,00	2,90	4,20	21,90	139,00	6,00
2\7	Рыба отварная под маринадом	180,00	15,80	12,40	10,40	215,00	5,69
15\10	Напиток из шиповника	200,00	0,20	0,10	16,70	65,00	89,00
	Хлеб пшеничный витамин.	25,00	0,38	0,92	2,88	19,17	1,13
	Хлеб ржаной	37,50	2,48	0,00	0,45	12,53	0,00
	Итого:	862,50	26,75	28,74	66,82	628,00	119,51
	Полдник						
	Кондитерские изделия(пряники...)	70,00	3,36	1,96	54,39	245,00	0,00
	Молоко кипяченое	180,00	5,22	5,40	8,10	100,80	0,90
	Итого:	250,00	8,58	7,36	62,49	345,80	0,90
	Итого за день:	1664,50	46,49	50,69	193,66	1404,20	131,46
% ккал						71,53	