

Утверждено
 Директор МБОУ «СШ № 2 г. Вельска»
 _____ Т.А. Конанова
 Пр. № 197 от 01.04.2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	180	5,65	5,33	24,73	167,56	266
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	190	3,91	3,21	18,03	115,31	513
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,4	609
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	11,06	10,50	57,64	366,27	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, снежок	150	4,35	4,80	17,97	133,98	535
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,35	4,80	17,97	133,98	
ОБЕД	Кукуруза отварная (початок)	50	5,04	2,39	33,02	165,53	181
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	180	11,57	6,32	24,34	197,15	149
	Бефстроганов из отварной говядины	80	14,82	10,02	2,01	158,13	372
	Греча отварная	130	6,60	4,39	29,77	184,81	243
	Компот из смеси сухофруктов	190	0,02	0,00	11,99	45,6	527
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	40	3,08	0,56	15,08	80,4	116
	соль пищевая йодированная	6	0,00	0,00	0,00	0	126
ИТОГО ЗА ОБЕД		676	41,13	23,68	116,21	831,62	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	537
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	1,00	0,20	20,20	92	
УЖИН	Салат картофельный с рыбой и солеными огурцами	150	9,32	11,74	9,81	182,69	71
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	40	3,08	0,56	15,08	80,4	116
	Чай с лимоном (1-й вариант)	190	0,17	0,00	11,51	45,85	504
ИТОГО ЗА УЖИН		380	12,57	12,30	36,40	308,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1796	70,11	51,48	248,42	1732,81	

День 2							
ЗАВТРАК							
	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	180	5,35	6,53	20,79	163,24	272
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	190	0,13	0,00	10,45	40,81	502
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	62	6,35	6,76	22,67	178,13	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		432	11,83	13,29	53,91	382,18	
ЗАВТРАК 2							
	Йогурт, снежок	150	7,50	4,80	12,75	130,5	536
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	7,50	4,80	12,75	130,5	
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов	50	0,38	5,05	1,36	52,33	36
	Солянка из птицы	180	5,71	7,45	11,09	134,95	141
	Котлеты или биточки рыбные	80	12,47	2,98	8,74	111,61	351
	Соус белый основной	30	0,22	0,63	1,40	12,32	457
	Компот из свежих плодов или ягод	190	0,17	0,17	14,57	59,34	526
	Рис отварной	130	3,69	3,20	38,56	197,81	419
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	40	3,08	0,56	15,08	80,4	116
	соль пищевая йодированная	6	0,00	0,00	0,00	0	126
ИТОГО ЗА ОБЕД		706	25,72	20,04	90,80	648,76	
ПОЛДНИК							
	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	1,50	0,50	21,00	96	
УЖИН							
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	490
	Запеканка морковная с творогом	150	16,03	11,22	24,33	262,04	320
	Чай с молоком (1-й вариант)	190	1,39	1,18	12,71	65,25	506
ИТОГО ЗА УЖИН		370	19,58	14,95	53,69	425,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1758	66,13	53,58	232,15	1683,13	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	180	7,06	6,43	27,56	195,93	254
	Напиток из шиповника	190	0,17	0,08	13,72	54,59	538
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	56	3,49	0,36	34,07	151,65	102
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		426	10,72	6,87	75,35	402,17	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, снежок	150	4,35	4,80	17,97	133,98	535
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,35	4,80	17,97	133,98	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	50	0,68	5,04	3,96	63,85	51
	Рассольник домашний	180	5,96	6,07	13,91	134,51	137
	Жаркое по-домашнему	210	18,40	16,34	21,50	306,68	374
	Компот из яблок с лимоном	190	0,19	0,13	16,85	68,76	528
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	40	3,08	0,56	15,08	80,4	116
	соль пищевая йодированная	6	0,00	0,00	0,00	0	126
ИТОГО ЗА ОБЕД		676	28,31	28,14	71,30	654,2	
ПОЛДНИК	Плоды свежие	100	2,37	7,72	8,70	114,02	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	2,37	7,72	8,70	114,02	
УЖИН	Омлет натуральный	120	10,37	11,86	2,76	159,4	307
	горошек зеленый	30	0,93	0,06	1,95	12	129
	Какао с молоком (1-й вариант)	190	4,37	3,59	17,75	119,78	508
	Кекс «Детский»	80	4,38	17,18	38,72	326,4	604
ИТОГО ЗА УЖИН		420	20,05	32,69	61,18	617,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1772	65,80	80,22	234,50	1921,95	

День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	180	6,19	6,21	27,95	192,37	273
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	190	3,91	3,21	18,03	115,31	513
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	45	3,06	3,78	19,47	124,37	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	13,16	13,20	65,45	432,05	
ЗАВТРАК 2	Йогурт, снежок	150	7,50	4,80	12,75	130,5	536
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	7,50	4,80	12,75	130,5	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	50	0,30	5,09	2,05	54,75	30
	Уха рыбацкая	180	8,64	2,77	12,04	107,77	157
	Суфле из кур	80	21,02	22,52	9,48	324,65	413
	Капуста тушеная	130	2,18	3,35	7,29	69,35	428
	Компот из апельсинов с яблоками	190	0,53	1,54	14,14	70,93	529
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	40	3,08	0,56	15,08	80,4	116
	соль пищевая йодированная	6	0,00	0,00	0,00	0	126
ИТОГО ЗА ОБЕД		676	35,75	35,83	60,08	707,85	
ПОЛДНИК	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	0,40	0,40	9,80	47	
УЖИН	Пудинг творожный запеченный	150	25,91	16,97	19,14	330,9	325
	Чай с молоком (1-й вариант)	190	1,39	1,18	12,71	65,25	506
	повидло	30	0,00	0,00	18,30	73,2	491
ИТОГО ЗА УЖИН		370	27,30	18,15	50,15	469,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1711	84,11	72,38	198,23	1786,75	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200	6,74	6,98	24,52	183,94	262
	Какао с молоком (1-й вариант)	190	4,37	3,59	17,75	119,78	508
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	62	6,35	6,76	22,67	178,13	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		452	17,46	17,33	64,94	481,85	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, снежок	150	4,35	4,80	17,97	133,98	535
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,35	4,80	17,97	133,98	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	50	0,95	5,05	4,12	66,04	1
	Свекольник	180	6,05	6,05	14,85	137,92	136
	Сметана	11	0,29	1,65	0,40	17,82	488
	Котлеты, биточки, шницели	80	16,09	9,40	9,14	185,67	386
	Картофельное пюре	130	3,78	4,30	21,78	141,52	434
	Компот из свежих плодов или ягод	190	0,17	0,17	14,57	59,34	526
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	40	3,08	0,56	15,08	80,4	116
	соль пищевая йодированная	6	0,00	0,00	0,00	0	126
ИТОГО ЗА ОБЕД		687	30,41	27,18	79,94	688,71	
ПОЛДНИК	соки овощные, фруктовые, ягодные	200	0,60	0,00	33,00	136	537
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	0,60	0,00	33,00	136	
УЖИН	Макаронные изделия на молоке	180	5,20	6,08	20,65	159,08	171
	Напиток из шиповника	190	0,17	0,08	13,72	54,59	538
	Булочка российская	80	6,18	5,57	49,06	267,61	586
ИТОГО ЗА УЖИН		450	11,55	11,73	83,43	481,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1939	64,37	61,04	279,28	1921,82	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	4,68	5,33	21,85	153,99	268
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	190	3,91	3,21	18,03	115,31	513
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	45	3,06	3,78	19,47	124,37	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	11,65	12,32	59,35	393,67	
ЗАВТРАК 2	Йогурт, снежок	150	7,50	4,80	12,75	130,5	536
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	7,50	4,80	12,75	130,5	
ОБЕД	Кукуруза отварная (початок)	50	5,04	2,39	33,02	165,53	181
	Борщ с капустой и картофелем	180	6,32	6,59	15,53	146,9	133
	Печень, тушенная в соусе	80	11,52	5,84	6,07	124,22	406
	Макаронные изделия отварные	130	5,46	3,21	36,32	199,52	297
	Компот из смеси сухофруктов	190	0,02	0,00	11,99	45,6	527
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	40	3,08	0,56	15,08	80,4	116
	соль пищевая йодированная	6	0,00	0,00	0,00	0	126
ИТОГО ЗА ОБЕД		676	31,44	18,59	118,01	762,17	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	537
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	1,00	0,20	20,20	92	
УЖИН	Картофельная запеканка с мясом	210	27,97	27,19	28,16	469,48	382
	Соус белый основной	30	0,22	0,63	1,40	12,32	457
	Чай с лимоном (1-й вариант)	190	0,17	0,00	11,51	45,85	504
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	40	3,08	0,56	15,08	80,4	116
ИТОГО ЗА УЖИН		470	31,44	28,38	56,15	608,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1911	83,03	64,29	266,46	1986,39	

День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	5,24	9,94	24,58	209,18	259
	Напиток из шиповника	190	0,17	0,08	13,72	54,59	538
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	62	6,35	6,76	22,67	178,13	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		452	11,76	16,78	60,97	441,9	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, снежок	150	4,35	4,80	17,97	133,98	535
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,35	4,80	17,97	133,98	
ОБЕД	Салат из моркови	50	0,58	5,04	3,11	60,7	19
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	6,12	6,08	14,96	139,7	152
	Котлеты или биточки рыбные	80	12,47	2,98	8,74	111,61	351
	Картофельное пюре	130	3,78	4,30	21,78	141,52	434
	Компот из яблок с лимоном	190	0,19	0,13	16,85	68,76	528
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	40	3,08	0,56	15,08	80,4	116
	соль пищевая йодированная	6	0,00	0,00	0,00	0	126
ИТОГО ЗА ОБЕД		676	26,22	19,09	80,52	602,69	
ПОЛДНИК	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	1,50	0,50	21,00	96	
УЖИН	Запеканка из творога	150	25,05	16,28	17,96	316,56	319
	Соус сметанный с сахаром	30	0,65	3,78	5,70	59,02	451(1)
	Чай с молоком (1-й вариант)	190	1,39	1,18	12,71	65,25	506
ИТОГО ЗА УЖИН		370	27,09	21,24	36,37	440,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1748	70,92	62,41	216,83	1715,4	

День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	180	6,43	5,38	24,89	169,52	270
	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	102,6	534
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	56	3,49	0,36	34,07	151,65	102
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		426	15,43	10,49	68,08	423,77	
ЗАВТРАК 2	Йогурт, снежок	150	7,50	4,80	12,75	130,5	536
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	7,50	4,80	12,75	130,5	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	50	0,95	5,05	4,12	66,04	1
	Суп крестьянский с крупой	180	6,44	6,61	11,07	129,98	160
	Гуляш из свинины	80	11,04	23,22	2,77	294,82	373
	Греча отварная	130	6,60	4,39	29,77	184,81	243
	Компот из свежих плодов или ягод	190	0,17	0,17	14,57	59,34	526
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	40	3,08	0,56	15,08	80,4	116
	соль пищевая йодированная	6	0,00	0,00	0,00	0	126
ИТОГО ЗА ОБЕД		676	28,28	40,00	77,38	815,39	
ПОЛДНИК	Плоды свежие	100	2,37	7,72	8,70	114,02	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	2,37	7,72	8,70	114,02	
УЖИН	Салат из свеклы отварной	50	0,68	5,04	3,96	63,85	51
	Плов из отварной говядины	210	17,79	16,36	31,92	346,21	375
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	190	3,91	3,21	18,03	115,31	513
ИТОГО ЗА УЖИН		450	22,38	24,61	53,91	525,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1802	75,96	87,62	220,82	2009,05	

День 9							
ЗАВТРАК							
	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	180	5,35	6,53	20,79	163,24	272
	Какао с молоком (1-й вариант)	190	4,37	3,59	17,75	119,78	508
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	45	3,06	3,78	19,47	124,37	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	12,78	13,90	58,01	407,39	
ЗАВТРАК 2							
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, снежок	150	4,35	4,80	17,97	133,98	535
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,35	4,80	17,97	133,98	
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов	50	0,38	5,05	1,36	52,33	36
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	5,80	6,03	11,05	121,99	147
	Рагу из птицы	210	17,98	19,66	21,46	334,68	412
	Компот из апельсинов с яблоками	190	0,53	1,54	14,14	70,93	529
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	40	3,08	0,56	15,08	80,4	116
	соль пищевая йодированная	6	0,00	0,00	0,00	0	126
ИТОГО ЗА ОБЕД		676	27,77	32,84	63,09	660,33	
ПОЛДНИК							
	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		100	0,40	0,40	9,80	47	
УЖИН							
	Сырники из творога запеченные	150	25,84	16,35	23,74	344,03	327
	повидло	30	0,00	0,00	18,30	73,2	491
	Напиток из шиповника	190	0,17	0,08	13,72	54,59	538
ИТОГО ЗА УЖИН		370	26,01	16,43	55,76	471,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1711	71,31	68,37	204,63	1720,52	

День 10							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	180	5,33	5,67	24,30	169,33	261
	Чай с молоком (1-й вариант)	190	1,39	1,18	12,71	65,25	506
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	62	6,35	6,76	22,67	178,13	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		432	13,07	13,61	59,68	412,71	
ЗАВТРАК 2	Йогурт, снежок	150	7,50	4,80	12,75	130,5	536
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	7,50	4,80	12,75	130,5	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	50	0,68	5,04	3,96	63,85	51
	Суп картофельный с рыбой	180	7,31	2,86	13,21	108,18	156
	Котлеты, биточки, шницели	80	16,09	9,40	9,14	185,67	386
	Рис отварной	130	3,69	3,20	38,56	197,81	419
	Соус белый основной	30	0,22	0,63	1,40	12,32	457
	Компот из яблок с лимоном	190	0,19	0,13	16,85	68,76	528
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	40	3,08	0,56	15,08	80,4	116
	соль пищевая йодированная	6	0,00	0,00	0,00	0	126
ИТОГО ЗА ОБЕД		706	31,26	21,82	98,20	716,99	
ПОЛДНИК	соки овощные, фруктовые, ягодные	200	0,60	0,00	33,00	136	537
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	0,60	0,00	33,00	136	
УЖИН	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	150	3,79	11,62	14,73	179,16	70
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	190	0,13	0,00	10,45	40,81	502
	Сдоба обыкновенная	80	6,55	4,38	49,06	264,54	589
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	40	3,08	0,56	15,08	80,4	116
	ИТОГО ЗА УЖИН		460	13,55	16,56	89,32	564,91
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1948	65,98	56,79	292,95	1961,11	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18096	717,72	658,18	2394,27	18438,93	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		904,8	35,89	32,91	119,71	921,95	

Утверждено
 Директор МБОУ «СШ № 2 г. Вельска»
 _____ Т.А. Конанова
 Пр. № 197 от 01.04.2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	150	4,71	4,44	20,61	139,63	266
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	170	3,50	2,87	16,13	103,17	513
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,4	609
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		340	9,71	9,27	51,62	326,2	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, снежок	100	2,90	3,20	11,98	89,32	535
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	3,20	11,98	89,32	
ОБЕД	Кукуруза отварная (початок)	30	3,02	1,44	19,81	99,32	181
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	150	9,64	5,26	20,28	164,29	149
	Бефстроганов из отварной говядины	60	11,12	7,52	1,51	118,6	372
	Греча отварная	110	5,59	3,72	25,19	156,38	243
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,02	0,00	10,73	40,8	527
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,31	60,3	116
	соль пищевая йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	126
ИТОГО ЗА ОБЕД		554	31,70	18,36	88,83	639,69	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	537
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	1,00	0,20	20,20	92	
УЖИН	Салат картофельный с рыбой и солеными огурцами	130	8,07	10,18	8,50	158,33	71
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,31	60,3	116
	Чай с лимоном (1-й вариант)	170	0,15	0,00	10,30	41,02	504
ИТОГО ЗА УЖИН		330	10,53	10,60	30,11	259,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1524	55,84	41,63	202,74	1406,86	

День 2							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	4,46	5,45	17,33	136,04	272
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	170	0,12	0,00	9,35	36,52	502
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	44	4,51	4,80	16,09	126,42	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		364	9,09	10,25	42,77	298,98	
ЗАВТРАК 2	Йогурт, снежок	100	5,00	3,20	8,50	87	536
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	5,00	3,20	8,50	87	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,23	3,03	0,81	31,4	36
	Солянка из птицы	150	4,76	6,21	9,24	112,46	141
	Котлеты или биточки рыбные	60	9,35	2,23	6,55	83,71	351
	Соус белый основной	20	0,15	0,42	0,94	8,21	457
	Компот из свежих плодов или ягод	170	0,15	0,15	13,04	53,09	526
	Рис отварной	110	3,12	2,71	32,63	167,38	419
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,31	60,3	116
	соль пищевая йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	126
ИТОГО ЗА ОБЕД		574	20,07	15,17	74,52	516,55	
ПОЛДНИК	Плоды свежие	95	1,42	0,48	19,95	91,2	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		95	1,42	0,48	19,95	91,2	
УЖИН	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	490
	Запеканка морковная с творогом	130	13,90	9,72	21,09	227,1	320
	Чай с молоком (1-й вариант)	170	1,24	1,05	11,37	58,38	506
ИТОГО ЗА УЖИН		320	16,58	12,47	43,56	351,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1453	52,16	41,57	189,30	1344,81	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	150	5,88	5,35	22,97	163,27	254
	Напиток из шиповника	170	0,15	0,07	12,27	48,84	538
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	42	2,62	0,27	25,55	113,74	102
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		362	8,65	5,69	60,79	325,85	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, снежок	100	2,90	3,20	11,98	89,32	535
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	3,20	11,98	89,32	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	30	0,41	3,02	2,38	38,31	51
	Рассольник домашний	150	4,96	5,05	11,60	112,1	137
	Жаркое по-домашнему	170	14,89	13,23	17,41	248,27	374
	Компот из яблок с лимоном	170	0,17	0,12	15,08	61,52	528
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,31	60,3	116
	соль пищевая йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	126
ИТОГО ЗА ОБЕД		554	22,74	21,84	57,78	520,5	
ПОЛДНИК	Флоды свежие	95	2,25	7,33	8,26	108,32	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		95	2,25	7,33	8,26	108,32	
УЖИН	Омлет натуральный	110	9,50	10,87	2,53	146,11	307
	горошек зеленый	20	0,62	0,04	1,30	8	129
	Какао с молоком (1-й вариант)	170	3,91	3,21	15,88	107,17	508
	Кекс «Детский»	70	3,83	15,03	33,88	285,6	604
ИТОГО ЗА УЖИН		370	17,86	29,15	53,59	546,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1481	54,40	67,21	192,40	1590,87	

День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,16	5,18	23,29	160,31	273
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	170	3,50	2,87	16,13	103,17	513
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	34	2,32	2,85	14,71	93,97	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		354	10,98	10,90	54,13	357,45	
ЗАВТРАК 2	Йогурт, снежок	100	5,00	3,20	8,50	87	536
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	5,00	3,20	8,50	87	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	30	0,18	3,05	1,23	32,85	30
	Уха рыбацкая	150	7,20	2,31	10,04	89,8	157
	Суфле из кур	60	15,76	16,89	7,11	243,49	413
	Капуста тушеная	110	1,85	2,84	6,17	58,68	428
	Компот из апельсинов с яблоками	170	0,48	1,38	12,65	63,46	529
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,31	60,3	116
	соль пищевая йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	126
ИТОГО ЗА ОБЕД		554	27,78	26,89	48,51	548,58	
ПОЛДНИК	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
УЖИН	Пудинг творожный запеченный	130	22,45	14,70	16,59	286,78	325
	Чай с молоком (1-й вариант)	170	1,24	1,05	11,37	58,38	506
	повидло	20	0,00	0,00	12,20	48,8	491
ИТОГО ЗА УЖИН		320	23,69	15,75	40,16	393,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1423	67,83	57,12	160,61	1431,64	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	160	5,39	5,58	19,62	147,15	262
	Какао с молоком (1-й вариант)	170	3,91	3,21	15,88	107,17	508
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	44	4,51	4,80	16,09	126,42	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		374	13,81	13,59	51,59	380,74	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, снежок	100	2,90	3,20	11,98	89,32	535
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	3,20	11,98	89,32	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	30	0,57	3,03	2,48	39,62	1
	Свекольник	150	5,04	5,04	12,38	114,93	136
	Сметана	9	0,23	1,35	0,32	14,58	488
	Котлеты, биточки, шницели	60	12,07	7,05	6,86	139,25	386
	Картофельное пюре	110	3,20	3,64	18,42	119,75	434
	Компот из свежих плодов или ягод	170	0,15	0,15	13,04	53,09	526
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,31	60,3	116
	соль пищевая йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	126
ИТОГО ЗА ОБЕД		563	23,57	20,68	64,81	541,52	
ПОЛДНИК	соки овощные, фруктовые, ягодные	200	0,60	0,00	33,00	136	537
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	0,60	0,00	33,00	136	
УЖИН	Макаронные изделия на молоке	150	4,34	5,07	17,21	132,57	171
	Напиток из шиповника	170	0,15	0,07	12,27	48,84	538
	Булочка российская	70	5,40	4,87	42,92	234,16	586
ИТОГО ЗА УЖИН		390	9,89	10,01	72,40	415,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1627	50,77	47,48	233,78	1563,15	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	3,90	4,44	18,21	128,33	268
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	170	3,50	2,87	16,13	103,17	513
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	34	2,32	2,85	14,71	93,97	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		354	9,72	10,16	49,05	325,47	
ЗАВТРАК 2	Йогурт, снежок	100	5,00	3,20	8,50	87	536
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	5,00	3,20	8,50	87	
ОБЕД	Кукуруза отварная (початок)	30	3,02	1,44	19,81	99,32	181
	Борщ с капустой и картофелем	150	5,26	5,49	12,95	122,42	133
	Печень, тушенная в соусе	60	8,64	4,38	4,55	93,16	406
	Макаронные изделия отварные	110	4,62	2,72	30,73	168,83	297
	Компот из смеси сухофруктов	170	0,02	0,00	10,73	40,8	527
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,31	60,3	116
	соль пищевая йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	126
ИТОГО ЗА ОБЕД		554	23,87	14,45	90,08	584,83	
ПОЛДНИК	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	92	537
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	1,00	0,20	20,20	92	
УЖИН	Картофельная запеканка с мясом	160	21,31	20,72	21,46	357,7	382
	Соус белый основной	20	0,15	0,42	0,94	8,21	457
	Чай с лимоном (1-й вариант)	170	0,15	0,00	10,30	41,02	504
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,31	60,3	116
ИТОГО ЗА УЖИН		380	23,92	21,56	44,01	467,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1588	63,51	49,57	211,84	1556,53	

День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	160	4,19	7,95	19,66	167,34	259
	Напиток из шиповника	170	0,15	0,07	12,27	48,84	538
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	44	4,51	4,80	16,09	126,42	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		374	8,85	12,82	48,02	342,6	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, снежок	100	2,90	3,20	11,98	89,32	535
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	3,20	11,98	89,32	
ОБЕД	Салат из моркови	30	0,35	3,02	1,86	36,42	19
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	5,10	5,07	12,47	116,42	152
	Котлеты или биточки рыбные	60	9,35	2,23	6,55	83,71	351
	Картофельное пюре	110	3,20	3,64	18,42	119,75	434
	Компот из яблок с лимоном	170	0,17	0,12	15,08	61,52	528
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,31	60,3	116
	соль пищевая йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	126
ИТОГО ЗА ОБЕД		554	20,48	14,50	65,69	478,12	
ПОЛДНИК	Флоды свежие	95	1,42	0,48	19,95	91,2	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		95	1,42	0,48	19,95	91,2	
УЖИН	Запеканка из творога	130	21,71	14,11	15,56	274,35	319
	Соус сметанный с сахаром	20	0,44	2,52	3,80	39,34	451(1)
	Чай с молоком (1-й вариант)	170	1,24	1,05	11,37	58,38	506
ИТОГО ЗА УЖИН		320	23,39	17,68	30,73	372,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1443	57,04	48,68	176,37	1373,31	

День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,35	4,49	20,74	141,27	270
	Молоко кипяченое	170	4,93	4,25	8,16	91,8	534
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	42	2,62	0,27	25,55	113,74	102
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		362	12,90	9,01	54,45	346,81	
ЗАВТРАК 2	Йогурт, снежок	100	5,00	3,20	8,50	87	536
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	5,00	3,20	8,50	87	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	30	0,57	3,03	2,48	39,62	1
	Суп крестьянский с крупой	150	5,37	5,51	9,23	108,31	160
	Гуляш из свинины	60	8,28	17,41	2,08	221,11	373
	Греча отварная	110	5,59	3,72	25,19	156,38	243
	Компот из свежих плодов или ягод	170	0,15	0,15	13,04	53,09	526
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,31	60,3	116
	соль пищевая йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	126
ИТОГО ЗА ОБЕД		554	22,27	30,24	63,33	638,81	
ПОЛДНИК	Флоды свежие	95	2,25	7,33	8,26	108,32	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		95	2,25	7,33	8,26	108,32	
УЖИН	Салат из свеклы отварной	30	0,41	3,02	2,38	38,31	51
	Плов из отварной говядины	160	13,55	12,46	24,32	263,78	375
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	170	3,50	2,87	16,13	103,17	513
ИТОГО ЗА УЖИН		360	17,46	18,35	42,83	405,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1471	59,88	68,13	177,37	1586,2	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150	4,46	5,45	17,33	136,04	272
	Какао с молоком (1-й вариант)	170	3,91	3,21	15,88	107,17	508
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	34	2,32	2,85	14,71	93,97	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		354	10,69	11,51	47,92	337,18	
ЗАВТРАК 2	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, снежок	100	2,90	3,20	11,98	89,32	535
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	2,90	3,20	11,98	89,32	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,23	3,03	0,81	31,4	36
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	4,83	5,02	9,21	101,65	147
	Рагу из птицы	160	13,70	14,98	16,35	254,99	412
	Компот из апельсинов с яблоками	170	0,48	1,38	12,65	63,46	529
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,31	60,3	116
	соль пищевая йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	126
ИТОГО ЗА ОБЕД		544	21,55	24,83	50,33	511,8	
ПОЛДНИК	Флоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
УЖИН	Сырники из творога запеченные	130	22,40	14,17	20,58	298,16	327
	повидло	20	0,00	0,00	12,20	48,8	491
	Напиток из шиповника	170	0,15	0,07	12,27	48,84	538
ИТОГО ЗА УЖИН		320	22,55	14,24	45,05	395,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1413	58,07	54,16	164,59	1378,75	

День 10							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	150	4,44	4,73	20,25	141,1	261
	Чай с молоком (1-й вариант)	170	1,24	1,05	11,37	58,38	506
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	44	4,51	4,80	16,09	126,42	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		364	10,19	10,58	47,71	325,9	
ЗАВТРАК 2	Йогурт, снежок	100	5,00	3,20	8,50	87	536
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	5,00	3,20	8,50	87	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	30	0,41	3,02	2,38	38,31	51
	Суп картофельный с рыбой	150	6,09	2,39	11,01	90,15	156
	Котлеты, биточки, шницели	60	12,07	7,05	6,86	139,25	386
	Рис отварной	110	3,12	2,71	32,63	167,38	419
	Соус белый основной	20	0,15	0,42	0,94	8,21	457
	Компот из яблок с лимоном	170	0,17	0,12	15,08	61,52	528
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,31	60,3	116
	соль пищевая йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	126
ИТОГО ЗА ОБЕД		574	24,32	16,13	80,21	565,12	
ПОЛДНИК	соки овощные, фруктовые, ягодные	200	0,60	0,00	33,00	136	537
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	0,60	0,00	33,00	136	
УЖИН	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	130	3,29	10,07	12,77	155,27	70
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	170	0,12	0,00	9,35	36,52	502
	Сдоба обыкновенная	70	5,73	3,83	42,93	231,47	589
	Хлеб новый (ржано-пшеничный)	30	2,31	0,42	11,31	60,3	116
ИТОГО ЗА УЖИН		400	11,45	14,32	76,36	483,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1638	51,56	44,23	245,78	1597,58	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15061	571,06	519,78	1954,78	14829,7	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		753,05	28,55	25,99	97,74	741,48	