

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №108»г. Сыктывкара
(МАДОУ «ЦРР- д\сад № 108»)

«Кагаӧс сӧвмӧдан шӧрин – челядьӧс 108 №-а видзанін» школаӧдз велӧдан Сыктывкарса
муниципальной асшӧрлуна учреждение

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАДОУ «ЦРР – д\сад №108»

_____ / Борисова И.В.

«31» мая 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр
развития ребенка – детский сад № 108» г. Сыктывкара
Период летне-осенний: с 01 мая по 30 ноября
две недели (десять дней)

Возрастная категория: 1 - 3 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	0,85	0,72	4,11	27	168*
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1*
	Чай с лимоном	150	0,05	0,007	11,48	46,2	260
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	402
Итого за завтрак:		355	7,55	10,6	43,41	303,2 (21,7%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,55	0,1	11,11	50,6 (3,6%)	-
Обед	Свекла отварная долькой	15	0,93	0,06	1,95	12	211
	Суп картофельный с клецками	150	13,21	4,11	4,02	116,23	36
	Суфле из кур	60	22,1	21,6	1,33	286,5	183
	Капуста тушеная	110	3,14	3,87	16,14	104,59	200
	Компот из ягод	150	0,08	0	15,8	63,5	121
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
Итого за обед:		525	41,76	29,68	57,04	622,8 (44,5%)	-
Уплотненный	Котлета рыбная любительская	60	8,9	1,6	5,8	74,47	135

полдник	Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,6	128,3	206
	Компот из яблок	180	0,42	0	20,9	85,34	241
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	0	86	420
Итого за уплотненный полдник:		390	17,26	8,3	45,3	374,1 (26,7%)	-
Итого за 1 день:		1380	67,12	48,68	156,9	1350,7 (96,5%)	-
Неделя 1 День 2 (Вторник)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,74	4,8	23,86	153,8	98
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1*
	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,03	88	255
	Морковь отварная долькой	30	0,03	0	3,5	15,7	211
Итого за завтрак:		365	10,42	17,15	49,01	393,5 (28,1%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,55	0,1	11,11	50,6 (3,6%)	-
Обед	Огурец свежий долькой	15	1,8	0	0,3	4,2	411
	Суп свекольный со сметаной	150	1,9	5,77	11,55	105	42
	Плов из отварной куры	180	13,3	10	30,6	265,5	94
	Компот из яблок	180	0,42	0	20,9	85,34	241
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
Итого за обед:		565	19,72	15,81	81,15	500 (35,7%)	-
Уплотненный полдник	Запеканка творожная	100	16,65	2,57	17,4	194,24	117
	Сгущенное молоко	20	3,2	8,4	113	166	403
	Какао с молоком	150	3,63	3,78	24,54	146,78	249
	Шанежка наливная	50	4,3	1,62	23,95	124,4	295
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	0	86	420
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
Итого за уплотненный полдник:		450	33,68	18,23	190,1	767,4 (54,8%)	-
Итого за 1 день:		1490	64,37	51,3	331,4	1511,5 (108%)	-
Неделя 1 День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,7	7	33,12	219,4	96
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1*
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	402

	Кофейный напиток с молоком	180	2,09	2,39	14,78	89	253
Итого за завтрак:		385	14,34	19,24	75,72	538,4 (38,5%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,55	0,1	11,11	50,6 (3,6%)	-
Обед	Томаты свежие	15	1,24	0,08	2,6	16	410
	Суп картофельный с макаронами	150	1,4	2,33	8,16	59,27	38
	Тефтели из свинины с рисом «Ёжики»	60	5,53	8,2	5,7	118,3	174
	Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,6	128,3	206
	Компот из ягод	150	0,08	0	15,8	63,5	121
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
Итого за обед:		535	13,1	15,5	68,66	425,4 (30,4%)	-
Уплотненный полдник	Суфле рыбное	80	13	6	3	122	268
	Салат из свежей капусты с морковью	110	0,5	2,08	2,58	31	4
	Чай с сахаром	180	0,42	0	20,9	85,34	263
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	0	86	420
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
Итого за уплотненный полдник:		500	19,82	9,94	37,7	374,3 (26,7%)	-
Итого за 1 день:		1530	47,81	44,78	193,2	1388,7 (99,2%)	-
Неделя 1							
День 4 (Четверг)							
Завтрак	Пудинг творожный запеченный	130	19,4	6,6	31,8	264,6	128
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/10	2,35	1,06	32,2	129,5	413
	Молоко кипяченое	160	4,2	4,8	7,03	88	255
Итого за завтрак:		330	25,95	12,46	71,03	482,1 (34,4%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,55	0,1	11,11	50,6 (3,6%)	-
Обед	Огурец свежий долькой	15	1,8	0	0,3	4,2	411
	Щи из квашенной/свежей капусты со сметаной	150	1,7	1,71	13,05	74,45	42
	Курица в соусе с томатом	90	5,6	15,6	0,83	208	278
	Макаронные отварные с маслом	120	4,42	4,24	28,26	168,9	194
	Компот из яблок	180	0,42	0	20,9	85,34	241
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421

Итого за обед:		595	16,24	21,6	81,14	412,2 (29,4%)	-
Уплотне нный полдник	Котлета морковная	120	6,87	10,67	25,1	323	67
	Соус молочный сладкий	30	4	3	8	118	113
	Яйцо вареное	20	6,5	6	0,5	78,5	213
	Кефир	150	4,2	4,78	6,13	84,39	251
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	0	86	420
Итого за уплотненный полдник:		450	27,47	26,31	50,93	739,9 (52,8%)	-
Итого за 1 день:		1485	70,21	60,47	214,21	1684,8 (120,3%)	-
Неделя 1 День 5 (Пятница)							
Завтрак	Омлет	100	5,82	9,02	1,52	110,54	110
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1*
	Кофейный напиток с молоком	180	2,09	2,39	14,78	89	253
	Морковь отварная	30	0,04	0	4,6	20,9	211
	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	27
Итого за завтрак:		355	13	21,64	35,52	391,6 (28%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,55	0,1	11,11	50,6 (3,6%)	-
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	7,92	2,46	4,02	69,74	41
	Котлета из свинины	60	7,32	8,15	6,31	128	282*
	Сложный гарнир (Картофельное пюре, капуста тушеная)	120	2,9	4,4	17,4	116,5	206, 200
	Компот из ягод	150	0,08	0	15,8	63,5	121
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
Итого за обед:		460	20,52	15,05	61,33	417,7 (29,8%)	-
Уплотне нный полдник	Каша рисовая молочная жидкая	150	5,44	5,9	25,81	177,8	91
	Чай с сахаром	180	0,42	0	20,9	85,34	263
	Булочка домашняя	50	3,49	2,92	21,73	127,29	274
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	0	86	420
Итого за уплотненный полдник:		510	15,25	10,68	79,64	526,4 (37,6%)	-
Итого за 1 день:		1435	49,32	47,48	187,6	1386,3 (99%)	-
Неделя 2 День 1 (Понедельник)							

Завтрак	Каша гречневая вязкая	150	0,85	0,72	4,11	27	168*
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1*
	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,2	260
	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	27
Итого за завтрак:		345	6	11	30,21	244 (17,5%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,55	0,1	11,11	50,6 (3,6%)	-
Обед	Свекла отварная долькой	15	0,93	0,06	1,95	12	211
	Щи из свежей капусты	150	1,25	3,79	6,38	64,66	56
	Тефтели из свинины в молочном соусе	90	11,01	12,5	7,49	186,7	172
	Макаронные отварные с маслом	120	4,416	4,24	28,26	168,87	194
	Компот из ягод	150	0,08	0	15,8	63,5	375
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
Итого за обед:		565	20	20,63	77,68	535,7 (38,3%)	-
Уплотненный полдник	Запеканка творожная с морковью	130	19,4	6,6	31,8	264,6	238
	Сгущенное молоко	20	3,2	8,4	113	166	403
	Молоко кипяченое	180	4,2	4,8	7,03	88	255
	Пирог открытый	50	4,29	1,62	23,95	124,4	459
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	0	86	420
Итого за уплотненный полдник:		410	36,48	23,28	175,78	729 (52,1%)	-
Итого за 1 день:		1430	63,03	55,02	294,78	1559,3 (111,4%)	-
Неделя 2							
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Каша «Дружба» (рис, пшено) молочная жидкая	150	4,79	6,09	25,6	176,42	84
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1*
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	402
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89	253
Итого за завтрак:		355	13,43	18,33	68,2	495,4 (35,4%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,55	0,1	11,11	50,6 (3,6%)	-
Обед	Огурец свежий долькой	15	1,8	0	0,3	4,2	411

	Суп картофельный с бобовыми	150	1,69	1,71	13,05	74,45	36
	Жаркое домашнему	180	9,54	9,8	17,4	219,6	94
	Компот из ягод	150	0,08	0	15,8	63,5	121
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
Итого за обед:		535	15,41	11,55	64,35	401,8 (28,7%)	-
Уплотненный полдник	Биточки рыбные	60	9,85	4,93	2,53	93,84	77
	Салат из свежей капусты с морковью	110	0,5	2,08	2,58	31	4
	Компот из яблок	180	0,42	0	20,9	85,34	241
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	7,24	86	420
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
Итого за уплотненный полдник:		480	16,7	8,9	44,63	346,2 (24,7%)	-
Итого за 1 день:		1480	46,12	38,89	189,1	1298,3 (93%)	-
Неделя 2							
День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,07	7	33,12	219,4	96
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	7,24	86	420
	Молоко кипяченое	160	4,2	4,8	7,03	88	255
	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	27
Итого за завтрак:		350	17,26	16,33	47,4	428,6 (30,6%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,55	0,1	11,11	50,6 (3,6%)	-
Обед	Рассольник «Ленинградский»	150	1,14	3,99	6,48	66,66	33
	Голубцы ленивые с томатным соусом	90	5,94	6,1	4,46	95,93	150
	Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,6	128,3	206
	Компот из яблок	180	0,42	0	20,9	85,34	241
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
Итого за обед:		580	14,22	17,76	81,2	439,3 (31,4%)	-
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронами	160	4,79	6,09	25,6	176,42	33
	Кисель	180	1,02	0	21,76	87,14	233
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	7,24	86	420
	Шанежка с картофелем	50	4,29	1,62	23,95	124,4	459
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
Итого за уплотненный полдник:		520	16	9,57	89,75	524 (37,4%)	-

Итого за 1 день:		1560	48,03	43,8	229,5	1442,5 (103%)	-
Неделя 2 День 4 (Четверг)							
Завтрак	Каша манная на молоке	150	3,74	4,8	23,86	153,75	90
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1*
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89	253
	Морковь отварная	30	0,04	0	4,6	20,9	412
Итого за завтрак:		365	8,32	14,74	57,86	399,7 (28,5%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,55	0,1	11,11	50,6 (3,6%)	-
Обед	Томаты свежие	15	1,24	0,08	2,6	16	410
	Борщ со сметаной	150	3,01	6,78	19,42	89,76	35
	Котлета куриная рубленая	60	8,94	6,6	10,18	111,1	99
	Рис отварной	120	2	3	15	110	60
	Соус молочный	30	4	3	8	118	113
	Компот из ягод	150	0,08	0	15,8	63,5	240
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
Итого за обед:		565	21,6	19,5	88,8	548,4 (39,2%)	-
Уплотненный полдник	Суп-пюре из картофеля	160	2,2	3,3	13,5	92,25	49
	Гренки	30	4,56	0,6	29,16	142,8	47
	Чай с молоком	180	2,09	1,9	9,99	65,43	262
	Яйцо вареное	20	6,5	6	0,5	78,5	213
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
Итого за уплотненный полдник:		470	12,8	11,4	44,91	333,8 (23,8%)	-
Итого за 1 день:		1510	43,3	45,74	202,7	1332,5 (95,2%)	-
Неделя 2 День 5 (Пятница)							
Завтрак	Омлет	100	5,82	9,02	1,52	110,54	110
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1*
	Молоко кипяченое	160	4,2	4,8	7,03	88	255
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	402
	Салат из кукурузы (консервированной)	20	2,4	0	0,4	5,6	12
Итого за завтрак:		335	18,97	23,7	36,8	434,1 (31%)	-

Второй завтрак	Кефир	150	5,03	5,74	7,36	105,5	130
Итого за второй завтрак:		150	5,03	5,74	7,36	105,5 (7,5%)	-
Обед	Суп овощной со сметаной	150	1,15	3,51	7,55	69,14	27
	Огурец свежий долькой	15	1,8	0	0,3	4,2	411
	Компот из яблок	180	0,42	0	20,9	85,34	241
	Биточки из свинины	60	7,32	8,15	6,31	128	282*
	Картофель отварной в молоке	120	2,3	3,3	12,93	145,96	204
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
Итого за обед:		565	15,29	15	65,8	472,6 (33,8%)	-
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные	60	4,33	3,3	5,5	73,13	146
	Винегрет овощной	120	0,61	4,39	4,02	58,31	9
	Чай с молоком	180	2,09	1,9	9,99	65,43	262
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	7,24	86	420
Итого за уплотненный полдник:		490	12,93	11,45	37,95	323,9 (23,8%)	-
Итого за 1 день:		1540	52,22	55,89	147,9	1336,1 (95,4%)	-
Среднее значение за период:		1484	55,15	49,21	214,7	1429,1 (102,1%)	-

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	1,13	0,96	5,48	36	168*
	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	3,5	10,7	2,8	193	1*
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,77	55,4	260
	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141	402
Итого за завтрак:		456	10,84	15,12	41,85	425,4 (23,6%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,5	0,11	11,11	50,6 (2,8%)	-
Обед	Свекла отварная долькой	20	1,24	0,08	2,6	16	211
	Суп картофельный с клецками	200	17,61	5,48	5,36	154,9	36
	Суфле из кур	70	24,72	25,22	1,5	321,2	183
	Капуста тушеная	130	3,93	4,84	20,17	130,74	200
	Компот из ягод	180	0,09	0	18,96	76,22	121
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
Итого за обед:		650	50,46	35,67	70,84	749,1 (41,6%)	-
Уплотненный полдник	Котлета рыбная любительская	70	10,36	1,93	6,79	83,93	135
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	206
	Компот из яблок	200	0,5	0	25,1	102,41	241
	Хлеб пшеничный	40	7,71	1,6	31,9	90	420
Итого за уплотненный полдник:		460	21,73	9,59	87,08	436,8 (24,3%)	-
Итого за 1 день:		1676	83,53	60,49	210,9	1662 (92,3%)	-
Неделя 1							
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	98
	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	3,5	10,7	2,8	193	1*
	Молоко кипяченое	180	5,02	5,74	8,44	105,5	255
	Морковь отварная долькой	40	0,04	0	4,6	20,9	211
Итого за завтрак:		466	13,7	23,03	48,5	529,5 (29,4%)	-

Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,5	0,11	11,11	50,6 (2,8%)	-
Обед	Огурец свежий долькой	20	2,4	0	0,4	5,6	411
	Суп свекольный со сметаной	200	2,31	7,7	15,4	140	42
	Плов из отварной куры	220	16,2	12,2	37,4	324,5	94
	Компот из яблок	200	0,5	0	25,1	102,41	241
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
Итого за обед:		690	24,28	19,95	100,6	622,5 (34,6%)	-
Уплотненный полдник	Запеканка творожная	130	26,33	8,77	27,46	307,5	117
	Сгущённое молоко	20	3,2	8,4	113	166	403
	Какао с молоком	180	4,85	5,04	32,73	195,71	249
	Шанежка наливная	70	6	2,26	33,53	174,16	295
	Хлеб пшеничный	40	7,71	1,6	31,9	90	420
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
Итого за уплотненный полдник:		540	48,6	26,07	249,82	983,4 (54,6%)	-
Итого за 1 день:		1806	87,1	69,16	410,03	2186 (121,4%)	-
Неделя 1							
День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,04	9,27	37,29	231,16	96
	Хлеб пшеничный	40	7,71	2,67	15,2	90	420
	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141	402
	Кофейный напиток с молоком	190	2,51	2,87	17,73	106,82	253
Итого за завтрак:		460	24,41	18,26	90,02	569 (31,6%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,5	0,11	11,11	50,6 (2,8%)	-
Обед	Томаты свежие	20	1,8	0,12	3,9	24	410
	Суп картофельный с макаронами	200	2,33	3,88	13,61	98,78	38
	Тефтели из свинины с рисом «Ёжики»	70	6,5	9,52	6,7	138	174
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	206
	Компот из ягод	180	0,14	0	13,44	54,54	240
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
Итого за обед:		670	16,83	19,63	83,2	525,8 (29,2%)	-
Уплотненный полдник	Суфле рыбное	90	16	6,3	3,6	152	268
	Салат из свежей капусты с морковью	130	0,73	3,12	3,87	46	4

	Чай с сахаром	200	0,5	0	25,1	102,41	263
	Хлеб пшеничный	40	7,71	1,6	31,9	90	420
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
Итого за уплотненный полдник:		560	25,45	11,02	75,7	440,4 (24,5%)	-
Итого за 1 день:		1800	68,5	44,76	273,3	1602,7 (89%)	-
Неделя 1 День 4 (Четверг)							
Завтрак	Пудинг творожный запеченный	150	24,26	8,31	39,75	330,81	128
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/20	5,57	2,03	55,65	246,75	413
	Молоко кипяченое	180	5,02	5,74	8,44	105,5	255
Итого за завтрак:		390	34,85	16,08	103,84	693,1 (38%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,5	0,11	11,11	50,6 (2,8%)	-
Обед	Огурец свежий долькой	20	2,4	0	0,4	5,6	411
	Щи из квашенной/свежей капусты со сметаной	200	2,82	2,86	21,76	124,08	42
	Курица в соусе с томатом	95	18,22	18,22	0,97	242,68	278
	Макаронны отварные с маслом	150	5,52	5,3	35,32	211,1	194
	Компот из яблок	200	0,5	0	25,1	102,41	241
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
Итого за обед:		715	32,33	26,43	105,8	735,9 (40,9%)	-
Уплотненный полдник	Котлета морковная	150	9,09	13,79	32,02	301,34	67
	Соус молочный сладкий	30	4	3	8	118	113
	Яйцо вареное	40	13	12	1	156	213
	Кефир	180	5,04	5,74	7,36	101,26	251
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
	Хлеб пшеничный	40	7,71	1,6	31,9	90	420
Итого за уплотненный полдник:		540	39,35	36,13	91,48	816,6 (45,4%)	-
Итого за 1 день:		1755	107	78,75	312,23	2296,2 (127,6%)	-
Неделя 1 День 5 (Пятница)							
Завтрак	Омлет	110	8,95	13,87	2,33	170,06	110
	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	3,5	10,7	2,8	193	1*

	Кофейный напиток с молоком	190	2,51	2,87	17,73	106,82	253
	Морковь отварная	40	0,06	0	6,9	31,35	211
	Сыр	15	3,9	4,02	0	52,8	27
Итого за завтрак:		401	18,92	31,46	29,76	554 (30,8%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,5	0,11	11,11	50,6 (2,8%)	-
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	10,56	3,28	5,36	92,98	41
	Котлета из свинины	70	8,54	9,5	7,3	149,3	282*
	Сложный гарнир (Картофельное пюре, капуста тушеная)	150	18,6	5,5	21,73	145,6	206,200
	Компот из ягод	180	0,14	0	13,44	54,54	240
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
Итого за обед:		575	40,71	18,33	70,1	492,4 (27,4%)	-
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	243,9	91
	Чай с сахаром	200	0,5	0	25,1	102,41	263
	Булочка домашняя	70	4,64	3,89	28,9	169,3	274
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
	Хлеб пшеничный	40	7,71	1,6	31,9	90	420
Итого за уплотненный полдник:		610	20,8	13,56	132,4	655,6 (36,4%)	-
Итого за 1 день:		1696	80,93	63,46	243,4	1752,6 (97,4%)	-
Неделя 2							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	1,13	0,96	5,48	36	168*
	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	3,5	10,7	2,8	193	1*
	Чай с лимоном	180	0,06	0,01	13,77	55,4	260
	Сыр	15	3,9	4,02	0	52,8	27
Итого за завтрак:		441	8,59	15,69	22,05	337,2	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,5	0,11	11,11	50,6 (2,8%)	-
Обед	Свекла отварная долькой	20	1,24	0,08	2,6	16	211
	Щи из свежей капусты	200	2,08	6,32	10,65	107,82	56
	Тефтели из свинины в молочном соусе	100	12,87	14,6	8,74	217,83	172
	Макаронные отварные с маслом	150	5,52	5,3	35,32	211,09	194

	Компот из ягод	180	0,9	0	18,96	76,22	375
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
Итого за обед:		700	25,5	26,35	98,52	679 (37,7%)	-
Уплотне нный полдник	Запеканка творожная с морковью	150	24,26	8,31	39,75	330,81	238
	Сгущённое молоко	20	3,2	8,4	113	166	403
	Молоко кипяченое	200	5,02	5,74	8,44	105,5	255
	Пирог открытый	70	6	2,26	33,53	174,16	459
	Хлеб пшеничный	40	7,71	1,6	31,9	90	420
Итого за уплотненный полдник:		480	46,2	26,31	226,62	569,5 (31,6%)	-
Итого за 1 день:		1731	80,8	68,46	358,3	1636,3 (91%)	-
Неделя 2							
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Каша «Дружба» (рис, пшено) молочная жидкая	200	6,4	8,12	34,2	235,2	84
	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	3,5	10,7	2,8	193	1*
	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141	402
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,73	106,82	253
Итого за завтрак:		456	18,56	25,14	74,53	676 (37,6%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,5	0,11	11,11	50,6 (2,8%)	-
Обед	Огурец свежий долькой	20	2,4	0	0,4	5,6	411
	Суп картофельный с бобовыми	200	2,82	2,86	21,76	124,08	36
	Жаркое по- домашнему	220	11,66	12	21,3	268,4	94
	Компот из ягод	180	0,9	0	18,96	76,22	375
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
Итого за обед:		670	20,65	14,91	84,67	524,3 (29,1%)	-
Уплотне нный полдник	Биточки рыбные	70	11,5	5,7	3,06	109,5	77
	Салат из свежей капусты с морковью	130	0,73	3,12	3,87	46	4
	Компот из яблок	200	0,5	0	25,1	102,41	241
	Хлеб пшеничный	40	7,71	1,6	31,9	90	420
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
Итого за уплотненный полдник:		540	20,95	10,4	75,13	398 (22,1%)	-
Итого за 1 день:		1176	60,66	50,56	245,44	1648,9 (92%)	-

Неделя 2							
День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	8,04	9,27	37,29	231,16	96
	Хлеб пшеничный	40	7,71	2,68	15,2	90	420
	Молоко кипяченое	180	5,02	5,74	8,44	105,5	255
	Сыр	15	3,9	4,02	0	52,8	27
Итого за завтрак:		435	24,67	21,71	60,93	479,5 (26,6%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,5	0,11	11,11	50,6 (2,8%)	-
Обед	Рассольник «Ленинградский»	200	1,9	6,66	10,81	111,1	33
	Голубцы ленивые в томатном соусе	100	6,6	6,8	5	106,6	150
	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	207
	Компот из яблок	200	0,5	0	25,1	102,41	241
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
Итого за обед:		700	18,18	24,21	107,94	569,1 (31,6%)	-
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронами	200	6,4	8,12	34,2	235	33
	Кисель	200	1,22	0	26,11	104,57	233
	Хлеб пшеничный	40	7,71	2,67	15,2	90	420
	Шанежка с картофелем	70	6	2,26	33,53	174,16	459
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
Итого за уплотненный полдник:		610	21,84	13,05	120,24	653,7 (36,3%)	-
Итого за 1 день:		1855	65,19	59,1	300,22	1752,9 (97,4%)	-
Неделя 2							
День 4 (Четверг)							
Завтрак	Каша манная на молоке	200	5,12	6,62	32,61	210,13	90
	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	3,5	10,7	2,8	193	1*
	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	2,87	17,73	106,82	253
	Морковь отварная	40	0,06	0	6,9	31,35	412
Итого за завтрак:		466	11,19	20,19	60,04	541,3 (30,1%)	-
Второй завтрак	Сок	110	0,55	0,11	11,11	50,6	130
Итого за второй завтрак:		110	0,5	0,11	11,11	50,6 (2,8%)	-
Обед	Томаты свежие	20	1,8	0,12	3,9	24	410
	Борщ со сметаной	200	5,02	11,3	32,3	149,6	35

	Котлета куриная рубленая	70	10,43	7,7	10,81	151,3	99
	Рис отварной	150	3	4	17	116	60
	Соус молочный	30	4	3	8	118	113
	Компот из ягод	180	0,09	0	18,96	76,22	240
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
Итого за обед:		670	27,21	26,2	113,22	685,1 (38,1%)	-
Уплотненный полдник	Суп-пюре из картофеля	200	2,7	4,12	16,85	115,31	49
	Гренки	40	6,08	0,64	37,87	190,4	47
	Чай с молоком	200	2,51	2,29	11,94	78,52	262
	Яйцо вареное	20	6,5	6	0,5	78,5	213
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
Итого за уплотненный полдник:		540	15,26	12,73	59,93	417,5 (23,2%)	-
Итого за 1 день:		1786	54,2	59,23	244,3	1694,5 (94,1%)	-
Неделя 2							
День 5 (Пятница)							
Завтрак	Омлет	110	8,95	13,87	2,33	170,06	110
	Хлеб пшеничный с маслом	40/6	3,5	10,7	2,8	193	1*
	Молоко кипяченое	180	5,02	5,74	8,44	105,5	255
	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141	402
	Салат из кукурузы (консервированной)	30	3,6	0	0,6	8,4	12
Итого за завтрак:		396	27,22	33,76	33,37	618 (34,3%)	-
Второй завтрак	Кефир	150	5,03	5,74	7,36	105,5	130
Итого за второй завтрак:		150	5,03	5,74	7,36	105,5 (5,9%)	-
Обед	Огурец свежий долькой	20	2,4	0	0,4	5,6	411
	Суп овощной со сметаной	200	1,98	5,86	12,58	115,23	27
	Биточки из свинины	70	8,54	9,5	7,3	149,3	282*
	Картофель отварной в молоке	150	2,89	4,23	16,17	182,46	204
	Компот из яблок	200	0,5	0	25,1	102,41	241
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
Итого за обед:		690	19,18	19,64	83,8	605 (33,6%)	-
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные	70	5,1	3,85	6,4	85,32	146
	Винегрет овощной	150	0,84	6,05	5,53	95,95	9
	Чай с молоком	200	2,51	2,29	11,94	78,52	262
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
	Хлеб пшеничный	40	7,71	1,6	31,9	90	420

Итого за уплотненный полдник:	560	16,67	13,79	66,97	399,8 (22,2%)	-
Итого за 1 день:	1796	68,1	72,93	191,5	1728,2 (95,8%)	-
Среднее значение за период:	1708	75,6	62,7	279	1800 (100%)	-