



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Детским садом
№ 172 ОАО «РЖД»

Батакова И.В.

/ФИО/

/подпись/

2021 г.

**Меню приготавливаемых блюд
частного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 172 ОАО "РЖД"
с 01.02.2021 по 14.02.2021**

Возрастная категория: 3–7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 11–12 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	5,62	7,72	22,86	183,92	268
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	306
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	3,38	3,71	14,33	103,37	513
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
	Масло сливочное	10	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	15,72	19,31	47,22	425,39	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,74	0,14	23,58	99	537
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,74	0,14	23,58	99	
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,75	3,06	6,49	56,9	33
	Суп-лапша домашняя	200	2,69	5,38	13,45	113,11	162
	Гуляш из курицы	70	19,50	19,69	0,16	255,48	277
	Картофельное пюре	150	3,68	4,93	22,40	149,23	434
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	14,20	57,35	526
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,5	115
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	33,77	34,30	94,87	826,57	
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом	70	4,60	2,04	37,44	193,1	559
	Кисель витаминизированный "Сладкая ягодка"	180	0,00	0,00	5,38	20,47	516
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,60	2,04	42,82	213,57	
УЖИН	Оладьи из творога	200	16,33	10,60	27,19	267,66	335
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	490
	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,14	4,72	49,14	40
	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	200	0,11	0,00	3,62	14,72	503
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
ИТОГО ЗА УЖИН		500	19,46	12,50	51,57	394,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2050	74,29	68,29	260,06	1959,51	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	200	5,40	7,96	22,78	184,82	266

	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,98	4,23	19,53	130,66	508
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,54	0,28	7,40	40,2	115
	Сыр российский	10	4,64	5,90	0,26	72	7
	Масло сливочное	10	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	13,45	18,25	52,05	426,17	
10:00	Флоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	60	0,32	0,04	0,68	5,2	113
	Борщ с капустой и картофелем	200	5,52	8,21	13,48	150,65	133
	Тефтели из говядины с рисом («ежики»)	70	12,40	11,24	15,06	211,15	395
	Картофельное пюре	150	3,26	5,49	21,90	150,9	435
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	9,79	37,3	527
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	25,40	25,68	79,76	655,7	
ПОЛДНИК	Булочка российская	50	3,86	3,48	30,73	167,54	586
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200	5,40	5,00	21,60	158	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,26	8,48	52,33	325,54	
УЖИН	Рыбные котлеты	70	10,94	2,24	5,74	87,31	354
	Макароны отварные	150	4,72	2,89	22,69	135,62	205
	Салат овощной с зеленым горошком	60	3,69	4,39	10,91	96,82	72
	Чай с молоком	180	1,67	1,73	6,16	47,12	506
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
ИТОГО ЗА УЖИН		480	17,88	8,56	32,47	278,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1980	66,39	61,37	226,41	1732,66	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,88	7,14	19,52	166,78	171
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	3,38	3,71	14,33	103,37	513
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,54	0,28	7,40	40,2	115
	Масло сливочное	10	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	10,90	14,13	43,60	345,45	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,74	0,14	23,58	99	537
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,74	0,14	23,58	99	
ОБЕД	Икра свекольная	60	0,91	0,07	5,90	27,84	124

	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	200	7,61	7,36	18,63	171,51	150
	Печень, тушенная в соусе	120	10,64	6,16	4,40	115,2	406
	Рис отварной	150	2,90	3,35	28,54	156,17	60
	Напиток из шиповника	180	0,32	0,11	10,66	44,26	398
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	114
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	29,39	18,15	106,30	709,48	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,12	0,98	28,38	119,74	607
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200	5,40	5,00	21,60	158	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,52	5,98	49,98	277,74	
УЖИН	Рыба, припущенная в молоке	120	24,32	14,52	3,77	243,06	342
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,21	3,55	18,91	124,28	243
	Салат из белокачанной и морской капусты	60	0,96	2,48	3,42	39,9	49
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,16	0,00	5,60	23,69	504
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
ИТОГО ЗА УЖИН		550	30,27	18,27	37,94	438,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2120	77,82	56,67	261,40	1869,7	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	5,78	8,64	19,86	180,68	272
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,98	4,23	19,53	130,66	508
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,54	0,28	7,40	40,2	115
	Масло сливочное	10	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	13,83	18,93	49,13	422,03	
10:00	Флоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,30	10,30	47	
ОБЕД	Салат луковый	60	0,33	2,05	1,91	27,54	30
	Суп из овощей со сметаной	200	6,39	9,34	14,74	168,11	14/2
	Гуляш из говядины	120	14,34	14,56	3,02	200,3	373
	Каша перловая	150	2,84	2,54	19,69	113,41	44/5
	Напиток из шиповника	180	0,23	0,11	10,40	42,98	398
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	114
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,5	115

ИТОГО ЗА ОБЕД		800	31,14	29,70	87,93	746,84	
ПОЛДНИК	Шанежка наливная	50	4,08	3,10	25,03	143,93	569
	Напиток витаминизированный "Сладкая ягодка"	200	0,14	0,14	23,53	94,03	520
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,22	3,24	48,56	237,96	
УЖИН	Оладьи из печени по-кунцевски	70	14,82	7,96	15,26	192,6	404
	Свежие овощи	60	0,93	0,06	1,95	12	4
	Капуста тушеная	150	2,74	5,56	8,47	96,48	428
	Чай со сгущенным молоком	200	1,84	2,03	16,90	93,24	506/2
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
ИТОГО ЗА УЖИН		500	21,91	15,81	52,24	441,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2080	71,50	67,98	248,16	1895,15	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,32	8,32	24,70	199,42	273
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	3,38	3,71	14,33	103,37	513
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
	Повидло	30	0,12	0,00	12,00	57	7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	11,40	12,23	60,69	406,79	
10:00	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Свежие овощи	60	1,76	4,89	4,64	69,83	56
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,31	8,21	10,81	139,68	147
	Азу	220	19,96	23,09	28,01	400,32	370
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,83	0,18	27,99	110,18	531
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	114
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	34,87	37,47	109,62	914,51	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,38	5,31	33,71	187,7	609
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,18	11,71	43,11	307,7	
УЖИН	Запеканка из творога с изюмом	200	20,15	12,53	16,46	257,11	320
	Молочный соус	50	0,12	0,00	12,00	57	7
	Салат из моркови	60	0,40	0,40	12,66	58,03	41
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,74	0,14	23,58	99	537
ИТОГО ЗА УЖИН		510	21,41	13,07	64,70	471,14	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2070	77,26	74,88	287,92	2147,14	
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	5,24	7,10	20,08	165,98	170
	Масло сливочное	10	0,06	3,08	0,09	28,3	111
	Сыр российский	10	4,64	5,90	0,26	72	7
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	3,38	3,71	14,33	103,37	513
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	12,69	16,87	44,15	380,04	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,74	0,14	23,58	99	537
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,74	0,14	23,58	99	
ОБЕД	Свежие овощи	60	0,57	4,30	6,15	66,2	4
	Свекольник	200	5,82	8,30	17,30	167,62	136
	Картофельная запеканка с мясом	220	17,53	15,32	24,52	305,87	382
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	14,20	57,35	526
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,5	115
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	32,00	29,22	102,29	803,54	
ПОЛДНИК	Шанежка с яблоками	50	2,72	1,52	21,19	108,82	570
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	5,38	20,47	516
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2,72	1,52	26,57	129,29	
УЖИН	Зразы творожные с изюмом	200	21,60	14,94	51,84	420,42	330
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	490
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	306
	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	200	0,11	0,00	3,62	14,72	503
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
ИТОГО ЗА УЖИН		480	29,81	21,44	76,50	610,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2025	77,96	69,19	273,09	2022,41	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	200	5,56	7,82	25,78	196,06	271
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
	Масло сливочное	10	0,06	3,08	0,09	28,3	111
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,98	4,23	19,53	130,66	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	11,18	15,33	55,06	402,02	

10:00	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,30	10,30	47	
ОБЕД	Икра морковная	60	0,82	0,07	5,05	24,69	124
	Суп крестьянский с крупой	200	5,86	8,74	15,64	165,48	160
	Бигус с говядиной	220	16,84	17,90	12,84	280,98	2
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	9,79	37,3	527
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	114
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	30,58	27,81	81,49	702,95	
ПОЛДНИК	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200	5,40	5,00	21,60	158	1
	Пряники	50	5,61	4,46	71,25	347,7	608
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	11,01	9,46	92,85	505,7	
УЖИН	Рыба, запеченная с морковью в сметанном соусе	120	15,62	9,60	3,76	163,96	253/354
	Картофельное пюре	150	6,53	8,35	20,54	184,58	225
	Чай с молоком	200	1,67	1,73	6,16	47,12	506
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
ИТОГО ЗА УЖИН		490	25,40	19,88	40,12	442,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2000	78,57	72,78	279,82	2100,33	
День 8							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	14,35	12,71	11,23	215,16	308
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	3,38	3,71	14,33	103,37	513
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
	Масло сливочное	10	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	21,80	22,48	35,30	429,22	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,74	0,14	23,58	99	537
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,74	0,14	23,58	99	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	60	0,32	0,04	0,68	5,2	113
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/15	5,45	5,34	15,98	134,18	154
	Макаронник с мясом или печенью	220	32,24	17,73	103,68	702,61	292
	Соус томатный с овощами	50	0,40	1,05	2,81	22,28	463
	Компот их сухофруктов	180	0,32	0,11	10,66	44,26	376
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		775	42,58	24,97	152,66	1009,03	

ПОЛДНИК	Гренки из пшеничного хлеба	50	2,49	0,32	15,21	74,02	176
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200	5,40	5,00	21,60	158	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,89	5,32	36,81	232,02	
УЖИН	Вареники ленивые с маслом	200	16,96	9,46	25,07	251,2	230
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,16	0,00	5,60	23,69	504
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
	салат из моркови с курагой	60	0,40	0,40	12,66	58,03	42
ИТОГО ЗА УЖИН		480	19,22	10,06	64,99	436,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2015	92,23	62,97	313,34	2206,19	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,72	7,84	31,52	219,9	274
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,98	4,23	19,53	130,66	508
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
	Масло сливочное	10	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	11,34	15,35	60,80	425,86	
10:00	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат луковый с зеленым горошком	60	1,40	2,10	4,14	40,49	30
	Рассольник ленинградский	200	5,31	8,23	17,02	164,5	139
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	70	12,58	11,74	8,14	188,7	417
	Картофельное пюре	150	3,68	4,93	22,40	149,23	434
	Напиток из шиповника	180	0,23	0,11	10,40	42,98	538
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		710	27,05	27,81	80,95	686,4	
ПОЛДНИК	Коржик молочный	70	3,59	4,91	34,19	192,4	598
	Кисель витаминизированный "Сладкая ягодка"	180	0,00	0,00	5,38	20,47	516
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,82	4,95	57,28	284,38	
УЖИН	Суфле из печени со сметанным соусом	120	28,98	20,46	24,88	401,57	405
	Котлеты капустные	150	6,24	4,19	22,45	154,06	222
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
	Чай со сгущенным молоком	200	1,84	2,03	16,90	93,24	506/2
ИТОГО ЗА УЖИН		490	37,06	26,68	64,23	648,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1960	79,67	75,19	273,06	2092,51	
День 10							

ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	7,73	7,20	35,76	239,49	302
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	3,38	3,71	14,33	103,37	513
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
	Масло сливочное	10	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	15,18	16,97	59,83	453,55	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,74	0,14	23,58	99	537
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,74	0,14	23,58	99	
ОБЕД	свежие овощи	60	0,66	3,10	6,80	57,73	4
	Суп картофельный с рыбой	200	19,78	4,88	18,95	199,41	156
	Плов из отварной говядины	220	16,52	18,98	45,18	417,72	375
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,83	0,18	27,99	110,18	531
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	114
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	44,80	28,24	137,09	979,54	
ПОЛДНИК	Гренки заливные со сгущенным молоком	70	10,72	8,27	53,44	332,46	5
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	16,52	14,67	62,84	452,46	
УЖИН	Омлет натуральный	200	8,54	9,46	2,69	130,3	307
	Салат из зеленого горошка	60	0,93	0,06	1,95	12	10
	Хлеб пшеничный	20	4,18	4,49	27,77	167,36	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,22	0,00	10,82	52,38	502
ИТОГО ЗА УЖИН		480	13,87	14,01	43,23	362,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2060	91,11	74,03	326,57	2346,59	
День 11							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,46	9,28	23,84	209,24	2
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	3,38	3,71	14,33	103,37	513
	Масло сливочное	10	0,06	3,08	0,09	28,3	111
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	12,48	16,27	47,92	387,91	
10:00	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,30	10,30	47	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	1,78	3,16	7,60	65,78	82
	Суп с яичными хлопьями	200	6,79	8,07	14,49	158,12	161

	Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом овощным	120	10,14	9,23	8,32	157,26	100
	Картофельное пюре	150	4,79	6,57	29,11	195,3	432
	Напиток из шиповника	180	0,14	0,14	14,20	57,35	398
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	114
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	30,65	28,27	111,89	828,31	
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,12	0,98	28,38	119,74	607
	Напиток витаминизированный "Сладкая ягодка"	200	0,14	0,14	23,53	94,03	520
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	1,12	0,98	33,76	140,21	
УЖИН	Тефтели рыбные	70	11,68	8,70	14,12	182,18	355
	Капуста тушеная	150	2,74	5,56	8,47	96,48	428
	Икра кабачковая	60	1,46	10,32	5,94	116,6	106
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	200	0,11	0,00	3,62	14,72	503
ИТОГО ЗА УЖИН		500	14,53	14,26	26,21	293,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2060	59,18	60,08	230,08	1696,81	
День 12							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	200	5,40	7,96	22,78	184,82	266
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,98	4,23	19,53	130,66	508
	Масло сливочное	10	0,06	3,08	0,09	28,3	111
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	11,02	15,47	52,06	390,78	
10:00	Флоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Свежие овощи	60	0,91	0,07	5,90	27,84	124
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/30	16,56	4,00	16,40	168,59	155
	Голубцы ленивые	220	16,49	13,59	16,61	255,76	377
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	9,79	37,3	527
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,5	115
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	114
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	41,02	18,76	86,87	683,99	

ПОЛДНИК	Булочка «Розовая»	50	4,31	1,28	27,97	140,07	581
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200	5,40	5,00	21,60	158	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,71	6,28	49,57	298,07	
УЖИН	Запеканка из творога	200	17,47	10,72	15,68	227,66	319
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	490
	Чай с молоком	200	1,67	1,73	6,16	47,12	506
	Салат из моркови с черносливом	60	0,34	0,22	11,64	50	38
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
ИТОГО ЗА УЖИН		500	22,16	14,35	42,60	387,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2040	84,31	55,26	240,90	1807,22	
День 13							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,88	7,14	19,52	166,78	171
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	3,38	3,71	14,33	103,37	513
	Масло сливочное	10	0,06	3,08	0,09	28,3	111
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	13,33	16,91	43,59	380,84	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,74	0,14	23,58	99	537
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,74	0,14	23,58	99	
ОБЕД	Салат луковый	60	0,33	2,05	1,91	27,54	30
	Рассольник домашний	200	4,97	8,05	14,72	152,28	137
	Печень говяжья по-строгановски	120	24,29	15,12	10,75	277,83	403
	Картофельное пюре	150	3,26	5,49	21,90	150,9	321
	Напиток из шиповника	180	0,32	0,11	10,66	44,26	398
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	114
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	40,18	31,92	98,11	847,31	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,38	5,31	33,71	187,7	609
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200	5,40	5,00	21,60	158	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,78	10,31	55,31	345,7	
УЖИН	Биточки рыбные под овощным соусом	120	11,27	8,11	10,80	160,43	259
	Гречка отварная	150	12,35	3,42	29,76	199,18	313
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,16	0,00	5,60	23,69	504
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8	306
ИТОГО ЗА УЖИН		530	30,44	16,33	56,10	493,1	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2090	93,47	75,61	276,69	2165,95	
День 14							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	5,78	8,64	19,86	180,68	272
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,98	4,23	19,53	130,66	508
	Масло сливочное	10	0,06	3,08	0,09	28,3	111
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	11,40	16,15	49,14	386,64	
10:00	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи натуральные соленые	60	0,32	0,04	0,68	5,2	113
	Суп картофельный с клецками	200	4,60	5,18	13,20	117,88	151
	Запеканка из печени с рисом	70	15,85	5,24	17,82	182,78	294
	Соус сметанный	50	0,40	1,05	2,81	22,28	354
	Рагу из овощей	150	2,73	6,77	14,17	129,9	201
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,83	0,18	27,99	110,18	531
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	114
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	31,74	19,56	114,84	762,72	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с капустой	70	7,52	5,60	42,49	250,15	562
	Кисель витаминизированный "Сладкая ягодка"	180	0,00	0,00	5,38	20,47	516
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,66	5,74	66,02	344,18	
УЖИН	Запеканка морковная с творогом	200	14,35	9,92	28,35	259,44	320
	Повидло	30	0,12	0,00	12,00	57	7
	Салат из моркови и яблок	60	0,40	0,40	12,66	58,03	40
	Чай со сгущенным молоком	200	1,84	2,03	16,90	93,24	506/2
ИТОГО ЗА УЖИН		490	16,31	11,95	57,25	409,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2150	67,51	53,80	297,05	1950,22	
День 15							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,32	8,32	24,70	199,42	273
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	3,38	3,71	14,33	103,37	513
	Масло сливочное	10	0,06	3,08	0,09	28,3	111
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	13,77	18,09	48,77	413,48	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,74	0,14	23,58	99	537
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,74	0,14	23,58	99	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	4,04	3,86	12,27	98,24	54
	Бабушкин суп	200	6,62	8,58	19,39	181,47	160
	Рулет с луком и яйцами	70	10,41	9,00	8,19	155,1	295
	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,60	1,20	2,57	23,81	454
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,32	4,02	19,70	132,38	313
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,13	0,00	23,63	101,72	517
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	31,55	27,56	114,26	840,22	
ПОЛДНИК	Булочка «Осенняя»	50	3,71	1,20	27,70	135,31	580
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,51	7,60	37,10	255,31	
УЖИН	Макаронник (макаронная запеканка)	200	9,49	6,79	41,38	264,01	298
	Свежие овощи	60	0,74	3,12	3,86	46,5	4
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,22	0,00	10,82	52,38	502
ИТОГО ЗА УЖИН		460	10,11	7,19	64,86	374,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2000	65,68	60,58	288,57	1982,43	
День 16							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	5,24	7,10	20,08	165,98	170
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	3,38	3,71	14,33	103,37	513
	Сыр российский	10	4,64	5,90	0,26	72	7
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	2,50	6,45	14,66	127,1	99
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	11,12	17,26	49,07	396,45	
10:00	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,79	6,05	4,46	75,61	52
	Борщ с горошком и картофелем	200	7,36	8,33	18,10	176,07	134
	Котлеты из говядины с овощами	70	13,63	13,38	3,54	189,57	385
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	150	3,15	4,38	17,10	121,33	440
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	14,20	57,35	526

	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,21	74,02	176
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	31,41	33,30	91,46	794,45	
ПОЛДНИК	Пряники	50	5,61	4,46	71,25	347,7	608
	Напиток витаминизированный "Сладкая ягодка"	200	0,14	0,14	23,53	94,03	520
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,61	4,46	76,63	368,17	
УЖИН	Сырники из творога и картофеля	200	15,34	9,25	20,50	226,33	328
	Соус сметанный	50	0,52	1,02	2,06	19,8	451
	Салат из моркови с черносливом	60	0,78	3,08	6,56	57,06	38
	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	200	0,11	0,00	3,62	14,72	503
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
ИТОГО ЗА УЖИН		530	17,55	10,47	35,84	307,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2040	66,09	65,89	262,80	1913,92	
День 17							
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая	200	5,56	7,82	25,78	196,06	271
	Масло сливочное	10	0,06	3,08	0,09	28,3	111
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,98	4,23	19,53	130,66	508
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	11,18	15,33	55,06	402,02	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,74	0,14	23,58	99	537
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,74	0,14	23,58	99	
ОБЕД	Свежие овощи	60	0,82	0,07	5,05	24,69	4
	Суп гороховый вегетарианский	200/25	8,72	1,01	37,01	192,95	37
	Бигус с курицей	220	29,28	30,30	11,60	437,62	1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	9,79	37,3	527
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		735	42,72	32,08	82,30	793,06	
ПОЛДНИК	Ватрушка творожная	70	8,62	5,04	31,40	204,22	560/2
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200	5,40	5,00	21,60	158	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	14,02	10,04	53,00	362,22	
УЖИН	Фрикадельки рыбные	70	19,52	7,12	8,23	175,04	353
	Картофельное пюре	150	3,68	4,93	22,40	149,23	434
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,76	4,85	4,11	63,36	53

	Чай с молоком	200	1,67	1,73	6,16	47,12	506
ИТОГО ЗА УЖИН		480	21,95	13,70	18,50	285,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1995	90,61	71,29	232,44	1941,82	
День 18							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	14,35	12,71	11,23	215,16	308
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	3,38	3,71	14,33	103,37	513
	Масло сливочное	10	0,06	3,08	0,09	28,3	111
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	21,80	22,48	35,30	429,22	
10:00	Фрукты свежие	100	0,40	0,30	10,30	47	118
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,30	10,30	47	
ОБЕД	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,95	3,69	9,13	72,29	22
	Щи по-уральски (с крупой)	200	5,50	8,51	8,88	135,47	72
	Тефтели из говядины	70	11,63	10,10	7,22	166,4	394
	Соус томатный с овощами	50	0,40	1,05	2,81	22,28	463
	Макароны отварные	150	6,74	2,77	29,63	169,37	214
	Сок фруктовый	180	0,32	0,11	10,66	44,26	399
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	114
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	32,55	27,33	106,50	804,57	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	0,67	3,87	5,32	58,29	583
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200	5,40	5,00	21,60	158	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,07	8,87	26,92	216,29	
УЖИН	Оладьи из творога	200	16,33	10,60	27,19	267,66	335
	Повидло	30	0,12	0,00	12,00	57	7
	Салат из моркови	60	0,40	0,40	12,66	58,03	41
	Чай с лимоном (1-й вариант)	180	0,16	0,00	5,60	23,69	504
ИТОГО ЗА УЖИН		500	16,61	10,60	44,79	348,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2060	77,43	69,58	223,81	1845,43	
День 19							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,72	7,84	31,52	219,9	274
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,98	4,23	19,53	130,66	508
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	30	3,84	5,78	7,31	97,42	96
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	13,54	17,85	58,36	447,98	
10:00	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	118

ИТОГО ЗА 10:00		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие	60	0,32	0,04	0,68	5,2	113
	Уха с крупой	200	5,54	5,01	12,67	118,27	158
	Жаркое по-домашнему	220	20,38	19,27	32,52	385,66	374
	Напиток из шиповника	180	0,23	0,11	10,40	42,98	538
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	114
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	33,48	25,53	94,44	746,61	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,38	5,31	33,71	187,7	609
	Кисель из яблок	200	0,14	0,14	23,53	94,03	520
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,52	5,45	57,24	281,73	
УЖИН	Тефтели из печени с рисом	70	10,66	3,90	28,59	192,48	284
	Соус сметанный	50	0,52	1,02	2,06	19,8	451
	Картофельное пюре	150	7,70	10,01	36,77	268,36	321
	Чай со сгущенным молоком	200	1,84	2,03	16,90	93,24	506/2
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
ИТОГО ЗА УЖИН		490	22,30	17,16	93,98	620,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2000	73,24	66,39	313,82	2144,2	
День 20							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	200	6,26	8,10	28,92	214,24	275
	Масло сливочное	10	0,06	3,08	0,09	28,3	111
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	3,38	3,71	14,33	103,37	513
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	11,28	15,09	53,00	392,91	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,74	0,14	23,58	99	537
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,74	0,14	23,58	99	
ОБЕД	Салат луковый	60	1,40	2,10	4,14	40,49	30
	Суп картофельный с лапшой домашней	200	6,55	6,05	18,95	156,81	39
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	220	14,84	13,30	31,64	305,46	6/9
	Компот из сушеных плодов или ягод	180	0,14	0,14	14,20	57,35	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	114
	Хлеб ржаной	50	3,85	0,70	18,85	100,5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	29,94	22,69	107,10	754,61	
ПОЛДНИК	Гренки заливные со сгущенным молоком	70	10,72	8,27	53,44	332,46	5

	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120	534
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	16,52	14,67	62,84	452,46	
УЖИН	Рыба, запеченная в омлете	200	17,66	8,55	6,15	172,52	343
	Свежие овощи	60	4,86	6,02	22,43	163,38	10
	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,22	0,00	10,82	52,38	502
	Хлеб пшеничный 1	20	1,58	0,20	9,66	47	114
ИТОГО ЗА УЖИН		480	24,72	15,17	61,72	493,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2020	83,20	67,76	308,24	2192,29	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		39150	1547,52	1329,59	5424,23	40012,48	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1957,5	77,38	66,48	271,21	2000,624	