

Примерное цикличное десятидневное меню для детей, посещающих МБДОУ «Детский сад №6 «Ласточка» с 12 часовым пребыванием, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.

Возрастная категория: дети до 3-х лет. Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет.

Десятидневное меню разработано на основе:

- 1. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» под редакцией М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.
- 2. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений в 2-х частях» под редакцией доц. Л. С. Коровка и доц. Доброседова И. И.
- 3. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (СанПиН 2.3/2.4.3590)

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

_			Пи	ищевые вещества	a	Энергетичес кая ценность	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		рецептуры
	Первая	неделя П	ОНЕДЕЛЬНИ	K			
	Каша "Дружба" жидкая молочная	150	4,74	7,64	26,33	168	84
	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5	37	263
Завтрак	Кондитерское изделие	40	2,8	4,1	3,86	36,4	б/н
	Итого за завтрак	340	8,44	11,74	42,69	241,4	
Второй	Сок фруктовый	100	0	0	11,2		
завтрак	сок фруктовый	100	0	J	11,2		
· · ·	Итого за второй завтрак	100	0	0	11,2	45	
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	150	1,4	2,9	7,4	i	35
	Греча рассыпчатая	110	6,3	5,3	30,2	1	186
	Гуляш из отварной птицы	50	6,1	7,82	2,32	92,5	370
06	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	. 86	б/н
Обед	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241
	Итого за обед	500	16,46	16,3	80,06	535,5	
	Кофейный напиток на молоке	150	3,43	3,78	15,78	109	253
Полдник	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	45	2,54	6,13	14,48	105	
	 Итого за полдник	195	5,97	9,91	30,26	214	
	Запеканка из творога с вареньем	155	21,8	17,5	26,4	353	117
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	+	56
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43		
	Итого за ужин	335	24,8	18,1	55,06	492	
	Итого за день	1470	55,67	56,05	219,27	1527,9	

		вторниі	К				
	Каша манная молочная жидкая	150	5,19	5,5	23,53	164	90
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,9	0	12,5	37	263
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	2,54	6,13	14,48	105	
	Итого за завтрак	335	8,63	11,63	50,51	306	
Второй	Свежие фрукты	100	0,3	0	10,2	50	
завтрак							
	Итого за второй завтрак	100	0,3	0	10,2	50	
	Суп картофельный с вермишелью с курицей	150	5,11	4,66	13,06	110	38
	Котлета рыбная	50	5,22	0,97	3,42	43	134
	Картофельное пюре	110	2,37	4,48	13,9	121	206
Обед	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241
Обед	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	
	Салат из свежей капусты с морковью	30	0,48	1,5	2,59	26	11
	Итого за обед	530	15,84	11,89	73,11	482	
	Молоко кипячёное	150	4,2	4,8	6,15	84	255
Полдник	Гренки сладкие	30	3,49	3,06	20,9	129	контрол
	Итого за полдник	180	7,69	7,86	27,05	213	
	Винегрет с маслом растительным	30	0,49	1,6	5,52	28	2
	Омлет натуральный	120	0,39	10,87	3,79	150	111
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68	
	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5	37	263
	<u> </u> Итого за ужин	330	4,27	12,86	36,24	283	
	Итого за день	1475	36,73	44,24	197,11	1334	
		СРЕДА					l
	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,56	4,84	21,17	146	84
	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5	+	
Завтрак	хлеб пшеничный с сыром	40	4,81	3,34	14,43	1	7
	Итого за завтрак	340	10,27	8,18	48,1	287	
	riioio sa sabipan	340	10,27	0,10	40,1	207	

Второй	сок фруктовый	100	0,3	0	10,2	45	
завтрак							
	Итого за второй завтрак	100	0,3	0	10,2	45	
	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	6,72	2,27	4,15	78	27
	Шницель из курицы	50	7,86	7,6	8,32	137	178
	Гороховое пюре	110	13,04	2,8	27,3	176	108
Обед	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241
ООЕД	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	
						573 109 193 302 62,8 165,8 37 68 333,6	
	Итого за обед	500	30,28	12,95	79,91	573	
	Кофейный напиток на молоке	150	3,43	3,78	15,78	109	253
Полдник	Булочка ванильная	60	4,74	4,87	32,69	193	273
	Итого за полдник	210	8,17	8,65	48,47	302	
	1 яйцо отварное	40	5,2	4,6	0,4	62,8	контрол
	Макароны отварные	120	4,68	4,68	28,2	165,8	194
Ужин	Чай с сахаром и лимоном	150	0,9	0	12,5	37	263
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68	
						109 193 302 62,8 165,8 37 68 333,6 1540,6	
	Итого за ужин	340	13,27	9,67	55,53	333,6	
	Итого за день	1490	62,29	39,45	242,21	1540,6	
		ЧЕТВЕГ	РΓ				l
	Каша молочная жидкая "Здоровье"	150	4,97	6,26	17,54	146	84
	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5	37	263
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	2,54	6,13	14,48	137 176 96 86 86 573 109 193 302 62,8 165,8 37 68 1540,6	
	Итого за завтрак	335	8,41	12,39	44,52	288	
Второй	Свежие фрукты	100	0,3	0	10,2	50	
завтрак							
	Итого за второй завтрак	100	0,3	0	10,2	50	
	Суп гороховый на мясном бульоне	150	4,29	0,36	12,09	76	36
	Капуста тушёная с мясом	150	2,53	4,17	19,54	95	144
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92		
Обол	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241

Ужин Оладьи со сгущённым молоком 140 9,4 14,11 55,66 390 288 Чай с сахаром и лимоном 150 0,9 0 12,5 37 263 Итого за ужин 350 11,05 14,17 75,13 458 Итого за день 1465 36,24 40,27 211,63 1269,4 ПЯТНИЦА
Молоко кипячёное 150 4,2 4,8 6,15 84 255
Молоко кипячёное 150 4,2 4,8 6,15 84 255
Полдник Нондитерское изделие 150 4,2 4,8 6,15 84 255 84 4,1 3,86 36,4 6/н Итого за полдник 190 7 8,9 10,01 120,4
Полдник Нолоко кипячёное Кондитерское изделие 40 2,8 4,1 3,86 36,4 6/н Итого за полдник 190 7 8,9 10,01 120,4 Салат из моркови 60 0,75 0,06 6,97 31 41 Ужин Чай с сахаром и лимоном 140 9,4 14,11 55,66 390 288 Чай с сахаром и лимоном 150 0,9 0 12,5 37 263 Итого за ужин 350 11,05 14,17 75,13 458 Итого за день 1465 36,24 40,27 211,63 1269,4
Полдник Кондитерское изделие 40 2,8 4,1 3,86 36,4 6/н Ужин Итого за полдник 190 7 8,9 10,01 120,4 Ужин Салат из моркови 60 0,75 0,06 6,97 31 41 Оладьи со сгущённым молоком 140 9,4 14,11 55,66 390 288 Чай с сахаром и лимоном 150 0,9 0 12,5 37 263 Итого за ужин 350 11,05 14,17 75,13 458 Итого за день 1465 36,24 40,27 211,63 1269,4
Итого за полдник 190 7 8,9 10,01 120,4 Ужин Салат из моркови 60 0,75 0,06 6,97 31 41 Ужин Чай с сахаром и лимоном 140 9,4 14,11 55,66 390 288 Чай с сахаром и лимоном 150 0,9 0 12,5 37 263 Итого за ужин 350 11,05 14,17 75,13 458 Итого за день 1465 36,24 40,27 211,63 1269,4
Ужин Салат из моркови 60 0,75 0,06 6,97 31 41 Ужин Оладьи со сгущённым молоком 140 9,4 14,11 55,66 390 288 Чай с сахаром и лимоном 150 0,9 0 12,5 37 263 Итого за ужин 350 11,05 14,17 75,13 458 Итого за день 1465 36,24 40,27 211,63 1269,4
Ужин Салат из моркови 60 0,75 0,06 6,97 31 41 Оладьи со сгущённым молоком 140 9,4 14,11 55,66 390 288 Чай с сахаром и лимоном 150 0,9 0 12,5 37 263 Итого за ужин 350 11,05 14,17 75,13 458 Итого за день 1465 36,24 40,27 211,63 1269,4
Ужин Оладьи со сгущённым молоком 140 9,4 14,11 55,66 390 288 Чай с сахаром и лимоном 150 0,9 0 12,5 37 263 Итого за ужин 350 11,05 14,17 75,13 458 Итого за день 1465 36,24 40,27 211,63 1269,4 ПЯТНИЦА
Ужин Чай с сахаром и лимоном 150 0,9 0 12,5 37 263 Итого за ужин 350 11,05 14,17 75,13 458 Итого за день 1465 36,24 40,27 211,63 1269,4
Итого за ужин 350 11,05 14,17 75,13 458 Итого за день 1465 36,24 40,27 211,63 1269,4
Итого за день 1465 36,24 40,27 211,63 1269,4 ПЯТНИЦА
Итого за день 1465 36,24 40,27 211,63 1269,4 ПЯТНИЦА
Итого за день 1465 36,24 40,27 211,63 1269,4 ПЯТНИЦА
ПЯТНИЦА
ПЯТНИЦА
Каша жидкая молочная пшённая 150 5,07 7,82 19,39 169 96
Чай с сахаром 150 0,9 0 12,5 37 263
Завтрак Хлеб пшеничный с сыром 40 4,81 3,34 14,43 104 7
Итого за завтрак 340 10,78 11,16 46,32 310
Второй Сок фруктовый 100 0 11,2 45
завтрак
Итого за второй завтрак 100 0 0 11,2 45
Рассольник Ленинградский на ку рином бульоне 150 6,22 3,69 9,96 97 76
Жаркое по-домашнему с мясом птицы 150 17,8 4,6 16 176 292
Хлеб ржаной 40 1,88 0,28 19,92 86
Компот из сухофруктов 150 0.78 0 20.22 96 241
Обед
Итого за обед 490 26,68 8,57 66,1 455
Молоко кипячёное 150 4,2 4,8 6,15 84 255
Полдник Хлеб пшеничный с повидлом 45 104 б/н

I						1	
	Итого за полдник	105	4.2	ло	6.15	100	
	Салат "Мозаика"						52
	Котлета рыбная			·			134
Ужин	Хлеб пшеничный			·			134
Ужин		_		·			263
	Чай с сахаром	150	0,9	U	12,5	37	203
		360	13,09	10,39	26,93	299	
	Итого за день	1485			,	1297	
	Вторая н	еделя П	ОНЕДЕЛЬНИІ	К		•	
	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,08	5,49	14,67	132	86
	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5	8	263
Завтрак	Кондитерское изделие	40	2,8	4,1	3,86	36,4	б/н
		120 3,44 8,84 12,18 142 60 6,26 1,16 4,1 52 30 2,49 0,39 14,43 68 150 0,9 0 12,5 37 360 13,09 10,39 26,93 299 1485 54,75 34,92 1297 22,8,7 34,92 1297 23,00 14,67 132 150 5,08 5,49 14,67 132 150 0,9 0 12,5 37 40 2,8 4,1 3,86 36,4 100 0 0 11,2 45 100 0 0 11,2 45 30 0,7 2,67 2,31 36 150 6,43 0,98 9,99 82 150 15 13,86 25,08 285 40 1,88 0,28 19,92 86 150 0,78 0 20,22 96 150 3,43					
	· • •			·		· ·	
	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	
завтрак							
	Итого за второй завтрак				•		
	Икра кабачковая		· ·			31 36	6
	Суп картофельный на курином бульоне			·	·		259
	Плов из отварной курицы	_					180
Обед	Хлеб ржаной						
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	142 52 68 37 299 1297 132 37 36,4 45 45 45 36 82 285 86 96 96 105 167 71	241
	Итого за обед	520	24 70	17 70	77 50	525	
	Кофейный напиток на молоке		•		·		253
Полдник	Хлеб пшеничный с маслом сливочным						233
ПОЛДПИК	жие пшеничный с маслом сливочным	33	2,34	0,13	14,40	103	
	Итого за полдник	185	5,97	9,91	30,26	214	
	Пудинг творожный запечённый с вареньем	115	11,23	7,79	95,43	167	128
Ужин	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	71	56
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68	

	Итого за ужин	295	14,23	8,39	124,09	306	
	Итого за день	1440	53,77	45,68	274,1	1355,4	
		ВТОРНИ	1K				
	Вермишель в молоке	150	4,95	6,75	15,5	140	35
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,9	0	12,5	1355,4 140 37 105 282 50 50 89 101 96 86 96 468 84 25 109 28 125 37 68 258 1167	263
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	2,54	6,13	14,48	105	
	Manage of the second of the se	225	0.20	12.00	42.40	202	
Dronoŭ	Итого за завтрак	335 100	8,39	12,88 0	42,48		
Второй	Свежие фрукты	100	0,3	U	10,2	50	
завтрак		100	0,3	0	10,2	50	
	more sa propon saprpan		0,0				
	Суп рыбный	150	5,44	3,39	11,38	89	41
	Ёжики из говядины	60	7,58	5,69	3,88	101	109
06	Капуста тушёная	120	2,54	5,38	5,58	96	200
Обед	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241
						37	
	Итого за обед	520	18,22	14,74	60,98	468	
	Молоко кипячёное	150	4,2	4,8	6,15	84	255
Полдник	Сухарики сладкие	20	1,55	1,99	4,01	25	б/н
		170	F 75	6.70	10.16	100	
	Итого за полдник	170 30	5,75	6,79	10,16		2
	Винегрет с маслом растительным Омлет натуральный	100	0,49 7,83	1,6 9,06	5,52 3,16		2 111
Ужин	Чай с сахаром	150	0,9	9,00	12,5		263
37(7)11	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43		203
	701CO HELCHA HIBIA		2, 13	0,00	1 1,1 13		
	Итого за ужин	310	11,71	11,05	35,61	258	
	Итого за день	1435	44,37	45,46	159,43	1167	
		СРЕДА	4				
	Каша манная молочная жидкая	150	5,08	7,83	19,39	169	90
	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5		263
Завтрак	Хлеб пшеничный с сыром	40	4,81	3,34	14,43	104	7

	Итого за завтрак	340	,		46,32		
Второй	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	
завтрак							
	Итого за второй завтрак	100	0	0	11,2	45	1
	Суп молочный с крупой	150	4,04	4,18	13,62	108	
	Суфле из печени	60	13,46	9,69	7,71	168	159
1	Макароны отварные	110	4,05	3,38	19,4	123	194
Обед	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	
ООЕД	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241
						7 581 5 84 5 174 6 258 6 182 6 37 8 68	
	1						
	Итого за обед	510	,	17,53	80,87		
<u> </u>	Молоко кипячёное	150	,	4,8	6,15	_	
Полдник	Пирожок печёный с повидлом	60	3,9	6,41	22,45	174	294
	1	240	0.4	11.21	20.6	250	
	Итого за полдник	210	,	11,21	28,6		
1	Жаркое по домашнему	150	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	8,1	14,55		
}	Чай с сахаром	150	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	0	12,5		
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68	
	<u> </u> Итого за ужин	330	11,36	8,49	41,48	287	,
	итого за ужин		,		·	İ	
	Итого за день	1490	54,46	48,4	208,47	1481	
		ЧЕТВЕ	PF			•	•
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,53	7,48	23,49	180	98
	Чай с сахаром и лимоном	150		0	12,5	+	
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35		6,13	14,48		
	Итого за завтрак	335	7,97	13,61	50,47	322	
Второй	Свежие фрукты	100	0,3	0	10,2	50	
завтрак							
	Итого за второй завтрак	100	0,3	0	10,2	50	
	Свекольник на курином бульоне с сметаной	150	6,11	4,41	6,03	113	34

	Рагу овощное с курицей	150	13,04	14,15	11,24	225	89
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241
Обед	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	
ООЕД							
	Итого за обед	490	21,81	18,84	57,41	520	
	Молоко кипячёное	150	4,2	4,8	6,15	84	255
Толдник	Кондитерское изделие	40	2,8	4,1	3,86	36,4	б/н
	 Итого за полдник	190	7	8,9	10,01	120,4	
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31	41
	Оладьи с вареньем	140	9,4	14,11	55,66	390	288
Ужин	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5	37	263
	Итого за ужин	350	11,05	14,17	75,13	458	
	Итого за день	1465	48,13	55,52	203,22	1470,4	
		ПЯТНИЦА	4				
	Каша молочная жидкая "Здоровье"	150	4,97	6,26	17,54	146	84
	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5	37	263
Завтрак	Хлеб пшеничный с сыром	40	2,49	0,39	14,43	68,1	96
	Итого за завтрак	340	8,36	6,65	44,47	251,1	
Второй	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	
завтрак	σοι φργσ.σ.σ		-				
	Итого за второй завтрак	100	0	0	11,2	45	
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	150	5,82	4,02	5,15	93	56
	Картофельная запеканка с отварным мясом	150	13,12	10,52	26,7	234	157
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	96	241
06	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	
Обед	Салат из свёклы	60	0,85	3,65	5,02	56	33
		-	\longrightarrow				

	Итого за обед	550	22,45	18,47	77,01	565	
	Молоко кипячёное	150	4,2	4,8	6,15	84	
Полдник	Хлеб пшеничный с повидлом	45				104	б/н
	Итого за полдник	195	4,2	4,8	6,15	188	
	Гороховое пюре	120	14,22	3,1	29,76	192	108
	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68	
Ужин	Чай с сахаром	150	0,9	0	12,5	37	263
	Итого за ужин	300	17,61	3,49	56,69	297	
	Итого за день	1485	52,62	33,41	195,52	1346,1	
Возрастная к	атегория: от3 до 7 лет. Первая нед	еля ПОН	ЕДЕЛЬНИК				
	Каша "Дружба" жидкая молочная	200	6,32	10,18	26,34	232	84
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
Завтрак	Кондитерское изделие	20	1,4	1,05	1,93	18,2	
	Итого за завтрак	400	8,48	11,23	39,97	294,2	
Второй	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	
завтрак							
	Итого за второй завтрак	100	0	0	11,2	45	
	Суп из овощей на курином б-не со сметаной	180	1,58	2,82	8,88	68	35
	Греча рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,68	84 104 188 192 68 37 297 1346,1 232 44 18,2 294,2 45 45 68	контрол
	Гуляш из отварной курицы	60	7,3	9,39	2,78	110,6	370
Обед	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	84 104 188 192 68 37 297 1346,1 232 44 18,2 294,2 45 68 234 110,6 107 115 634,6 130 127	
Обед	Компот из сухофруктв	180	0,94	0	24,26	115	241
	Итого за обед	600	19,58	·	96,5		
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,95		
Полдник	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	45	3,37	6,26	19,29	127	
	Итого за полдник	225	7,49	10,8	38,24	257	
	Запеканка из творога с вареньем	165	20,49	13,56	14,88	272	117

Ужин	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	56
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,34	90	
	Итого за ужин	385	24,42	14,33	52,89	441	
	Итого за день	1710	59,97	55,19	238,8	1671,8	
		ВТОРНІ	ик				
	Каша манная молочная жидкая	200	6,9	7,3	31,4	218	90
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,76	0	11,7	90 441 1671,8	263
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	2,54	6,13	14,48	105	
	Итого за завтрак	415	10,2	13,43	57,58	367	
Второй	Свежие фрукты	100	0,3	0	10,2		
завтрак	117		,		,		
<u>'</u>	Итого за второй завтрак	100	0,3	0	10,2	50	
	Суп картофельный с вермишелью с курицей	180	4,49	4,18	15,67	115	38
	Котлета рыбная	60	6,26	1,16	4,1	52	134
	Картофельное пюре	130	2,8	5,29	16,46	135	206
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	50	0,8	2,54	4,3	42,5	11
Обед	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	89 441 8,8 1671,8 1,4 218 1,7 44 48 105 58 367 0,2 50 67 115 4,1 52 46 135 4,3 42,5 92 86 26 115 71 545,5 38 110 0,9 129 28 239 04 55 74 188 1,7 44 34 90 82 377	
	Компот из сухофруктв	180	0,94	0	24,26		241
	Итого за обед	640	17,17	13,45	84,71		
	Молоко кипячёное	180	5,04	5,76			255
Полдник	Гренки сладкие	30	3,49	3,06	20,9	129	контрол
	Итого за полдник	210	8,53	8,82	28,28	239	
	Винегрет с маслом растительным	60	0,97	3,11	5,04	55	2
	Омлет натуральный	150	11,74	13,59	4,74	188	111
Ужин	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,34	90	
	Итого за ужин	430	16,79	17,22	40,82	377	
	Итого за день	1795	·				

	Каша кукурузная жидкая молочная	200	7,44	8,07	35,28	202	84
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
Завтрак	Хлеб пшеничный с сыром	40	4,51	2,78	101,4	101	7
	Итого за завтрак	420	12,71	10,85	148,38	347	
Второй	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	
завтрак							
	Итого за второй завтрак	100	0	0	11,2	45	
	Борщ из свежей капусты с картофелем	180	6,34	2	4,88	76	27
	Шницель из курицы	70	11,02	10,62	11,64	191	178
	Гороховое пюре	130	14,95	1,04	33,02	201	108
Обед	Компот из сухофруктв	180	0,94	0	24,26	115	241
ООЕД	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
	Итого за обед	610	35,6	14,01	98,7	690	
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,95	130	253
Полдник	Булочка ванильная	70	5,53	5,68	38,14	225	273
	Итого за полдник	250	9,65	10,22	57,09	355	
	1 яйцо отварное	40	5,2	4,6	0,4	62	контрол
	Макароны отварные	150	5,85	6,15	35,26	211	194
Ужин	Чай с сахаром и лимоном	180	0,76	0	11,7	44	263
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,34	90	
	Итого за ужин	410	15,13	11,27	66,7	407	
	Итого за день	1790	73,09	46,35	382,07	1844	
	•	ЧЕТВЕРІ		· ·	·		
	Valua Marauliar Wurung "2 sanasi a"	200	6,62	0.24	22.20	104	0.4
	Каша молочная жидкая "Здоровье"	180		8,34 0	23,39 11,7	194 44	84 263
2207024	Чай с сахаром Хлеб пшеничный с маслом сливочным		0,76				263
Завтрак	ллео пшеничный с маслом сливочным	35	2,54	6,13	14,48	105	
	Итого за завтрак	415	9,92	14,47	49,57	343	
Второй	Свежие фрукты	100	0,3	0	10,2	50	

завтрак							
	Итого за второй завтрак	100	0,3	0	10,2	50	
	Суп гороховый на мясном бульоне	180	5,15	0,43	14,51	91	36
	Капуста тушёная с мясом	180	3,03	5	23,45	114	144
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
Обед	Компот из сухофруктв	180	0,94	0	24,26	115	241
ООЕД							
	14	500	11 17	F 70	07.43	427	
	Итого за обед	590	11,47	5,78	·		255
	Молоко кипячёное	180	5,04	5,76			255
Полдник	Кондитерское изделие	40	2,8	2,1	3,86	36,4	контрол
		220	7.04	7.00	11.24	1.46.4	
	Итого за полдник	220	7,84	7,86			
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	·	1	41
V	Оладьи со сгущённым молоком	180	12,15	18,87		14,51 91 23,45 114 24,9 107 24,26 115 87,12 427 7,38 110 3,86 36,4 11,24 146,4 6,97 31 66,19 472 11,7 44 84,86 547 242,99 1513,4 36,54 252 11,7 44 101,4 101 149,64 397 11,2 45 11,2 45 11,95 105 19,1 211 24,9 107	288 263
Ужин	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,/	44	263
	Итого за ужин	420	13,66	18,93	84,86	547	
	Итого за день	1745	43,19	47,04	242,99	1513,4	
		ПЯТНИІ	ЦA				
	Каша жидкая молочная пшённая	200	8,09	8,13	36,54	252	96
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
Завтрак	Хлеб пшеничный с сыром	40	4,51	2,78	101,4	101	7
	Итого за завтрак	420	13,36	10,91	149,64	397	
Второй	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	
завтрак							
	Итого за второй завтрак	100	0	0	11,2	45	
	Рассольник Ленинградский на ку рином бульоне	180	5,08	4,13	11,95	105	76
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	180	21,4	5,5	19,1	211	292
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
Обед	Компот из сухофруктв	180	0,94	0	24,26	115	241
ООСД							

.

	Итого за обед	590	29,77	9,98	80,21	538	
	Молоко кипячёное	180	5,04	5,76	7,38		255
Полдник	Хлеб пшеничный с повидлом	45	,	,	,	104	б/і
	Итого за полдник	225	5,04	5,76	7,38	214	
	Салат "Мозаика"	150	4,31	11,1	15,23	178	52
	Котлета рыбная	70	7,25	1,35	4,75	60	134
Ужин	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
•	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,34	90	200
	Итого за ужин	440	15,64	12,97	51,02	372	
	Итого за день	1775	63,81	39,62	299,45	1566	
	Втора	я неделя Г	ТОНЕДЕЛЬНІ	1 K			
	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,77	7,32	19,56	176	86
	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
Завтрак	Кондитерское изделие	20	1,4	1,05	1,93	18,2	контрол
	Итого за завтрак	400	8,93	8,37	33,19	238,2	
Второй	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	
завтрак							
	Итого за второй завтрак	100	0	0	11,2	45	
	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	48	(
	Суп картофельный на курином бульоне	180	4,9	3,9	12,6	106	259
	Плов из отварной курицы	180	18	16,63	30,1	342	180
Обед	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	
	Компот из сухофруктв	180	0,94	0	24,26	115	24:
	<u> </u> Итого за обед	620	26,48	24,37	89,96	697	
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	18,95	130	253
Полдник	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	45	3,37	6,26	19,29	127	
			_				

Итого за полдник		225	7,49	10,8	38,24	257	
Ужин	Пудинг творожный запечённый с вареньем	140		9,62	14,94	206	
	Хлеб пшеничный	40	,	0,52	19,34		
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	56
	<u> </u> Итого за ужин	360	17,95	10,39	52,95	375	
	Итого за день		60,85	53,93	225,54	1612,2	
		ВТОРНІ	ик				<u> </u>
	Вермишель в молоке	200	6,6	9	20,64	187	35
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,76	0	11,7	44	263
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	2,54	6,13	14,48	105	
		415	9,9	15,13	46,82	336	
Второй	Свежие фрукты	100	0,3	0	10,2	50	
завтрак							
	Итого за второй завтрак	100	0,3	0	10,2	50	
					40.0=		
Обед	Суп рыбный	180	,	3,05	10,25	85	
	Ежики из говядины	70		6,64	4,53	118	
	Капуста тушёная	130	2,76		6,04	105	
	Компот из сухофруктв	180			24,26		
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
	14	640	10.0	14.22	60.00	530	
	Итого за обед	610	,		69,98		
Полдник	Молоко кипячёное Сухарики сладкие	180 30	5,04 2,22	5,76 2,84	7,38 4,45	110 35	
	сулартия олидине	30	-,22	2,04	7,73	35	3/11
	Итого за полдник	210	7,26	8,6	11,83	145	
	Винегрет с маслом растительным	60	0,97	3,11	5,04	55	
	Омлет натуральный	120		10,87	3,79	150	
Ужин	Чай с сахаром	180	,		11,7		
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,34	90	
	NTOLO 33 AMME	400	14,44	14,5	39,87	339	
Итого за ужин		400	14,44	14,5	39,87	339]

Итого за день		1735	51,7	52,56	178,7	1400	
		СРЕДА					
	Каша манная молочная жидкая	200	6,92	7,34	31,37	219	90
	Чай с сахаром илимоном	180	0,76	0	11,7	44	263
Завтрак	Хлеб пшеничный с сыром	40	4,51	2,78	101,4	101	
	Итого за завтрак	420	12,19	10,12	144,47	364	
Второй	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	
завтрак							
	Итого за второй завтрак	100	0	0	11,2	45	
	Суп молочный с крупой	180	4,83	5,01	16,34	130	43
	Суфле из печени	70	15,7	11,3	9	197	159
	Макароны отварные	130	5,07	5,33	30,56	183	194
Обед	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107	
Обед	Компот из сухофруктв	180	0,94	0	24,26	115	24:
	Итого за обед	610	28,89	21,99	105,06	732	
	Молоко кипячёное	180	5,04	5,76	7,38	110	25
Полдник	Пирожок печёный с повидлом	70	4,55	7,48	26,19	203	29
	<u> </u> Итого за полдник	250	9,59	13,24	33,57	313	
	Жаркое по домашнему	180	9,56	6,47	24,63	219	153
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,34	90	
Ужин	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
	Итого за ужин	400	13,64	6,99	55,67	353	
Итого за день		1780	64,31	52,34	349,97	1807	
		ЧЕТВЕР	Γ				
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,95	7,34	32,46	192	98
	Чай с сахаром илимоном	180	0,76	0	11,7	44	263
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	35	2,54	6,13	14,48	105	

	<u> </u>	1		1		
Итого за завтрак	415	9,25	13,47	58,64	341	
рукты	100	0,3	0	10,2	50	
bluipi	100	0,5	<u> </u>	10,2	30	
	100	0,3	0	10,2	50	
ик на курином бульоне с сметаной	180	4,96	5	7,24	93	34
цное с курицей	180	15,65	16,98	13,48	270	89
з сухофруктв	180	0,94	0	24,26	115	241
ной	50	2,35	0,35	24,9	107	
	30	2,00	5,55	2 1,3	207	
Итого за обед	590	23,9	22,33	69,88	585	
кипячёное	180	5,04	5,76	7,38	110	255
оское изделие	40	2,8	2,1	3,86	36,4	контрол
ское изделие	+0	2,0	2,1	3,00	30,4	Коттрол
		7,84	7,86	11,24	146,4	
моркови	60	0,75	0,06	6,97	31	41
вареньем	180	12,15	18,87	66,19	472	288
аром	180	0,76	0	11,7	44	263
Macro de Municipal	420	12.66	10.03	04.00	F 4.7	
Итого за ужин	420	13,66	18,93	84,86	547	
Итого за день		54,95	62,59	234,82	1669,4	
	ПЯТНИЦА	Α				
очная жидкая "Здоровье"	200	6,62	8,34	23,39	194	84
аром	180	0,76	0	11,7	44	263
ничный с сыром	40	4,51	2,78	101,4	101	7
	420	44.00	44.42	125.10	222	
Итого за завтрак	420	11,89	11,12	136,49	339	
говый	100	0	0	11,2	45	
	100			11.2	45	
						F.C
						56 157
ежей	за второй завтрак капусты на мясном бульоне запеканка с отварным мясом	капусты на мясном бульоне 180	капусты на мясном бульоне 180 4,56	капусты на мясном бульоне 180 4,56 4,26	капусты на мясном бульоне 180 4,56 4,26 6,18	капусты на мясном бульоне 180 4,56 4,26 6,18 81

060.	Компот из сухофруктв	180	0,94	0	24,26	115	241
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	86	
Обед	Салат из свёклы	80	1,13	4,87	6,69	75	33
		660	24,21	22,01	89,05	637	
	Молоко кипячёное	180	5,04	5,76	7,38	110	255
Полдник	Хлеб пшеничный с повидлом	45				104	б/н
	Итого за полдник		5,04	5,76	7,38	214	
	Гороховое пюре	150	17,25	1,2	38,1	232	108
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,34	90	
Ужин	Чай с сахаром	180	0,76	0	11,7	44	263
	Итого за ужин		21,33	1,72	69,14	366	
	Итого за день		62,47	40,61	313,26	1601	