

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.

« ____ » _____ 20 __ г.

Меню приготавливаемых блюд
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр
развития ребенка – детский сад № 108» г. Сыктывкара
Период летне-осенний: с 01 июня 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	7,45	10,58	43,41	303,2 (21,7%)	-
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	130
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46 (3,3%)	-
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%)	-
	Котлета рыбная любительская	60	8,9	1,6	5,8	74,47	135

Уплотненный полдник	Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,6	128,3	206
	Компот из свежих фруктов	150	4,2	4,78	6,13	84,39	255
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	0	86	420
Итого за уплотненный полдник:		460	21,55	13,08	41,73	423,16 (30,2%)	-
Итого за 1 день:		1440	71,26	53,44	152,28	1395,2 (99,7%)	-
Неделя 1 День 2 (Вторник)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,74	4,8	23,86	153,75	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
Итого за завтрак:		335	10,39	17,15	45,51	377,8 (27%)	-
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	130
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46 (3,3%)	-
Обед	Огурец свежий долькой	15	1,8	0	0,3	4,2	410,01
	Суп свекольный со сметаной	150	1,87	5,77	11,55	105	42
	Плов из отварной курицы	180	13,3	10	30,6	265,5	94
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,9	85,34	241
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
Итого за обед:		535	19,69	15,77	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
	Салат из моркови	40	0,038	0	4,6	20,9	41
	Какао с молоком	150	3,63	3,78	24,54	146,78	249
	Пирожок с капустой	50	2,87	1,6	11,2	65,8	299
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	0	86	420
Итого за уплотненный полдник:		390	31,78	18,21	190,74	679,7 (48,6)	-
Итого за 1 день:		1360	62,36	51,23	327,5	1603,5 (114,5%)	-
Неделя 1 День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,7	7	33,12	219,4	96
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	7,24	86	420
	Сыр	10	2,6	2,68	0	35,2	72
	Чай с молоком	160	2,09	1,9	9,9	65,43	262
Итого за завтрак:		350	15,78	13,44	50,26	406 (29%)	-
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	130

Итого за второй завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46 (3,3%)	-
Обед	Свекла отварная долькой	15	0,93	0,06	1,95	12	211
	Суп картофельный с макаронами	150	1,4	2,33	8,16	59,27	38
	Запеканка из печени	60	7,2	2,9	8,0	87,9	294*
	Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,6	128,3	206
	Компот из сухофруктов (изюм)	150	0,42	0	20,9	85,34	241
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
Итого за обед:		535	14,8	10,17	75,41	412,81 (29,3%)	-
Уплотненный 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	739,89 (52,8%)	-
Итого за 1 день:		1435	58,55	50,15	186,7	1604,7 (114,6%)	-
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	100	0,5	0,1	10,1	46	130
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46 (3,3%)	-
Обед	Огурец свежий долькой	15	1,8	0	0,3	4,2	410,01
	Щи из квашенной/свежей капусты со сметаной	150	1,69	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	4,416	4,236	28,26	168,876	194
	Компот из ягод	150	0,12	0	11,2	45,45	240
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
	Итого за обед:		565	15,93	21,59	71,44	541 (38,6%)
Уплотненный полдник	Суфле рыбное	80	13	6	3	122	268
	Салат из свежей капусты с морковью	110	0,49	2,08	2,58	31	4
	Чай с молоком	160	2,09	1,9	9,9	65,43	262
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	0	86	420

Итого за уплотненный полдник:		380	20,97	11,84	15,48	304,4 (21,7%)	-
Итого за 1 день:		1375	63,35	45,99	168,05	1373,5 (98,1%)	-
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	0,038	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	100	0,5	0,1	10,1	46	130
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46 (3,3%)	-
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*
	Овощи тушеные в молочном соусе	120	2,46	2,77	17,67	105,45	332
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0	11,2	45,48	241
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
Итого за обед:		520	20,26	13,42	57	388,7 (27,8%)	-
Уплотненный 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	526,43 (37,6%)	-
Итого за 1 день:		1485	49,01	45,84	182,26	1352,7 (96,6%)	-
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	0,007	11,48	46,2	260
Итого за завтрак:		335	3,35	8,28	30,21	209,2 (14,9%)	-
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	130
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46 (3,3%)	-
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
	Макаронны отварные с маслом	120	4,416	4,236	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	19,99	20,63	77,68	535,6 (38,3%)	-
Уплотненный полдник	Запеканка творожная с морковью	130	19,4	6,6	31,8	264,6	238
	Сгущённое молоко	20	3,2	8,4	113	166	403
	Молоко кипяченое	180	4,2	4,8	7,03	88	255
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	402
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	0	86	420
Итого за уплотненный полдник:		480	36,8	23,96	176,23	748,6 (53,5%)	-
Итого за 1 день:		1480	60,64	52,97	285,22	1539,4 (110%)	-
Неделя 2							
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,07	7	33,12	219,4	96
	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
Итого за завтрак:		335	9,61	16,94	62,52	444,4 (31,7)	-
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	130
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46 (3,3%)	-
Обед	Огурец свежий долькой	15	1,8	0	0,3	4,2	410,01
	Борщ со сметаной	150	3,01	6,78	19,42	89,76	35
	Суфле из кур	60	22,1	21,6	1,33	286,5	104
	Картофельное пюре	120	2,55	4,84	18,6	128,3	206
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,9	85,34	240
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
Итого за обед:		535	32,18	33,26	78,35	634,1 (45,3%)	-
Уплотненный полдник	Биточки рыбные	60	9,85	4,93	2,53	93,84	77
	Салат из свежей капусты с морковью	110	0,49	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
Итого за уплотненный полдник:		380	16,16	8,87	33,25	296,2 (21,2%)	-
Итого за 1 день:		1350	58,45	59,17	184,22	1420,7 (101,5%)	-

Неделя 2							
День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,44	5,9	25,81	177,8	91
	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	17,63	15,24	40,08	300 (21,4%)	-
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	130
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46 (3,3%)	-
Обед	Свекла отварная долькой	15	0,93	0,06	1,95	12	211
	Суп овощной со сметаной	150	1,15	3,51	7,55	69,14	27
	Печень по-строгановски	90	14	6	24	295	277
	Рис отварной	120	2	3	15	110	60
	Компот из сухофруктов (изюма)	150	0,42	0	20,9	85,34	241
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
Итого за обед:		565	20,8	12,61	87,2	611,5 (43,7%)	-
Уплотненный полдник	Рагу овощное	180	8,5	2,8	2	76,2	77
	Яйцо вареное	20	6,5	6	0,5	78,5	213
	Чай с молоком	180	2,9	1,9	9,9	65,43	262
	Хлеб пшеничный	30	5,39	1,86	7,24	86	420
	Фрукты (яблоко)	100	0,51	0	11,2	50	140
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	402
Итого за уплотненный полдник:		530	27,9	14,86	44,04	450,1 (32,15%)	-
Итого за 1 день:		1545	66,83	42,81	181,42	1407,6 (100,5%)	-
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	0,038	0	4,6	20,9	412
Итого за завтрак:		365	8,32	14,74	57,86	399,7 (28,5%)	-
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	130
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46 (3,3%)	-
Обед	Огурец свежий долькой	15	1,8	0	0,3	4,2	410. 01
	Рассольник «Ленинградский»	150	1,14	3,99	6,48	66,66	33

	Котлета куриная рубленая	60	8,94	6,6	10,18	111,1	99
	Пюре картофельное	120	2,55	4,84	18,6	128,3	207
	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:		535	16,81	15,47	69,16	413,76 (29,5%)	-
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
	Пирог открытый	50	4,29	1,62	23,95	124,4	459
Итого за уплотненный полдник:		420	15,49	9,57	78,55	470 (33,6%)	-
Итого за 1 день:		1420	41,12	39,88	215,67	1333,5 (95,3%)	-
Неделя 2							
День 5 (Пятница)							
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*
	Молоко кипяченое	160	4,2	4,8	7,03	88	255
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	402
Итого за завтрак:		365	15,54	20,74	60,45	494,4 (35,3%)	-
Второй завтрак	Кефир	120	4,03	4,59	5,89	84,39	130
Итого за второй завтрак:		120	4,03	4,59	5,89	84,4 (6%)	-
Обед	Свекла отварная долькой	15	0,93	0,06	1,95	12	211
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,69	1,71	13,05	74,45	36
	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
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,9	85,34	241
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,04	17,8	40	421
Итого за обед:		535	14,96	13,26	72,94	485,7 (34,7%)	-
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы	80	13	6	3	122	138
	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:		510	21,6	14,15	35,45	381,7 (27,3%)	-
Итого за 1 день:		1530	26,13	52,74	174,73	1446,2 (103,3%)	-
Среднее значение за период:		1442	55,77	49,42	195,81	1447 (103,4%)	-

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	0,009	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	100	0,5	0,1	10,1	46	130
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46 (2,5%)	-
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	49,46	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 свежих фруктов	180	5,04	5,74	7,36	101,268	255
	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	26,81	15,33	80,54	485,6 (34,7%)	-
Итого за 1 день:		1746	87,61	66,22	203,33	1706,1 (94,7%)	-
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
Итого за завтрак:		426	13,64	23,06	43,85	508,6 (28,3%)	-

Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	130
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46 (2,6%)	-
Обед	Огурец свежий долькой	20	2,4	0	0,4	5,6	410,01
	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 сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	241
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
Итого за обед:		670	24,28	19,95	100,55	622,51 (44,5%)	-
Уплотненный полдник	Запеканка творожная	130	26,33	8,77	27,46	307,5	117
	Сгущённое молоко	20	3,2	8,4	113	166	403
	Салат из моркови	60	0,057	0	6,9	31,35	41
	Какао с молоком	180	4,85	5,04	32,73	195,71	249
	Пирожок с капустой	70	8,2	4,6	26,4	188	299
	Хлеб пшеничный	40	7,71	1,6	31,9	90	420
Итого за уплотненный полдник:		500	50,35	28,41	238,39	950,6 (52,9%)	-
Итого за 1 день:		1696	88,77	71,52	392,9	2127,71 (118,2%)	-
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
	Сыр	15	3,9	4,02	0	52,8	72
	Чай с молоком	180	2,51	2,2	11,94	78,52	262
Итого за завтрак:		435	22,16	18,16	64,43	452,5 (25,1%)	-
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	130
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46 (2,5%)	--
Обед	Свекла отварная долькой	20	1,24	0,08	2,6	16	211
	Суп картофельный с макаронами	200	2,33	3,88	13,61	98,78	38
	Запеканка из печени	70	8,5	3,4	9,3	102	294*
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	206
	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,5	0	25,1	102,41	241
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
Итого за обед:		670	18,63	13,47	96,15	529,6 (29,4%)	-
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	20	6,5	6	0,5	78,5	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:		520	32,85	30,13	90,98	739,1 (41,1%)	-
Итого за 1 день:		1725	81,37	61,26	253,41	1711,4 (95,1%)	-
Неделя 1 День 4 (Четверг)							
Завтрак	Пудинг творожный запечённый	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	683,1 (38%)	-
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	140
Итого за второй завтрак:		100	0,51	0	11,2	46 (2,6%)	-
Обед	Огурец свежий долькой	20	2,4	0	0,4	5,6	410.01
	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	5,295	35,32	211,095	194
	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:		695	31,97	26,43	94,14	688 (38,2%)	-
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 молоком	190	2,51	2,29	11,94	78,52	262
	Хлеб пшеничный	40	7,71	1,6	31,9	90	420
Итого за уплотненный полдник:		450	26,95	13,31	51,31	366,5 (20,4%)	-
Итого за 1 день:		1635	94,28	55,82	260,49	1787,6 (99,3%)	-
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	0,057	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	100	0,5	0,1	10,1	46	130
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46 (2,5%)	-

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*
	Овощи тушеные в молочном соусе	150	3,07	3,46	22,09	131,8	332
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0	13,5	54,6	241
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
Итого за обед:		650	25,18	16,29	70,5	478,7 (26,6%)	-
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	132,38	655,6 (36,4%)	-
Итого за 1 день:		1761	65,4	61,41	242,74	1734,3 (96,4%)	-
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	0,009	13,77	55,4	260
Итого за завтрак:		426	4,69	11,67	22,05	284,4 (15,8%)	-
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	130
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46 (2,5%)	-
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
	Макароны отварные с маслом	150	5,52	5,295	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	25,48	26,35	98,52	679 (37,7%)	-
Уплотненный полдник	Запеканка творожная с морковью	150	24,26	8,31	39,75	330,81	238
	Сгущенное молоко	20	3,2	8,4	113	166	403
	Молоко кипяченое	200	5,02	5,74	8,44	105,5	255
	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141	402
	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	46,85	27,5	224,09	883,3 (49,1%)	-

Итого за 1 день:		1766	77,52	65,62	354,76	1892,7 (105,2%)	-
Неделя 2 День 2 (Вторник)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,04	9,27	37,29	231,16	96
	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
Итого за завтрак:		426	14,05	22,84	57,82	531 (29,5%)	-
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	130
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46 (2,5%)	-
Обед	Огурец свежий долькой	20	2,4	0	0,4	5,6	410. 01
	Борщ со сметаной	200	5,02	11,3	32,3	149,6	35
	Суфле из кур	70	24,72	25,22	1,5	321,2	104
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	206
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,41	240
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
Итого за обед:		670	38,7	42,63	104,84	789,3 (43,8%)	-
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
Итого за уплотненный полдник:		440	20,44	10,42	63,93	347,9 (19,3%)	-
Итого за 1 день:		1636	73,7	75,89	237,79	1718,2 (95,5%)	-
Неделя 2 День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	243,9	91
	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	24,07	20,51	58,92	492,2 (27,3%)	-
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	130
Итого за второй завтрак:		100	0,5	0,1	10,1	46 (2,5%)	-
Обед	Свекла отварная долькой	20	1,24	0,08	2,6	16	211
	Суп овощной со сметаной	200	1,98	5,86	12,58	115,23	27
	Печень по-строгановски	100	16,2	12,2	37,4	324,5	277
	Рис отварной	150	3	4	17	116	60

	Компот из сухофруктов (изюма)	180	0,5	0	25,1	102,41	241
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
Итого за обед:		700	25,79	22,19	116,93	621,8 (34,5%)	-
Уплотненный полдник	Рагу овощное	220	9,4	3,1	2,2	85,2	77
	Яйцо вареное	40	6,5	6	0,5	78,5	213
	Чай с молоком	180	2,51	2,29	11,94	78,52	262
	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141	402
	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	32,78	16,44	77,54	523,2 (29,1%)	-
Итого за 1 день:		1845	83,14	59,24	263,5	1683,2 (93,5%)	-
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	0,057	0	6,9	31,35	412
Итого за завтрак:		466	11,19	20,19	60,04	541,3 (30,1%)	-
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	130
Итого за второй завтрак:		100	0,51	0	11,2	46 (2,5%)	-
Обед	Огурец свежий долькой	20	2,4	0	0,4	5,6	410,01
	Рассольник «Ленинградский»	200	1,9	6,66	10,81	111,1	33
	Котлета куриная рубленая	70	10,43	7,7	10,81	151,3	99
	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,45	207
	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	20,88	20,47	86,52	554,67 (30,8%)	-
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
	Пирог открытый	70	6	2,26	33,53	174,16	459
Итого за уплотненный полдник:		510	22,48	13,89	104,01	584 (32,4%)	-
Итого за 1 день:		1746	55,05	54,65	260,67	1726 (95,9%)	-
Неделя 2							
День 5 (Пятница)							

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*
	Молоко кипяченое	180	5,02	5,74	8,44	105,5	255
	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141	402
Итого за завтрак:		456	21,07	28,01	65,24	674,7 (37,5%)	-
Второй завтрак	Кефир	120	4,03	4,59	5,89	84,39	130
Итого за второй завтрак:		120	4,03	4,59	5,89	84,39 (4,7%)	-
Обед	Свекла отварная долькой	20	1,24	0,08	2,6	16	211
	Суп картофельный с бобовыми	200	2,82	2,86	21,76	124,08	36
	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 сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102	4124 1
	Хлеб ржаной	50	2,87	0,05	22,25	50	421
Итого за обед:		670	18,86	16,72	95,18	623,8 (34,7%)	-
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы	90	16	6,3	3,06	152	138
	Винегрет овощной	150	0,84	6,05	5,53	91,45	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:		580	27,57	16,24	63,63	462 (25,7%)	-
Итого за 1 день:		1826	71,53	65,56	229,94	1844,9 (102,5%)	-
Среднее значение за период:		1738	77,84	63,72	269,93	1793,2 (99,6%)	-