Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад №6 «Золотой ключик»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 6 "ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 6 "ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК"
DN: c=RU, st=Тульская область, street=301400, Тульская область, город Суворов, улица Суворова, дом 116, l=г. Суворов, title=ЗАВЕДУЮЩАЯ, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 6 "ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК", 1.2.643.100.1=120D3130323731303334373238383 0, 1.2.643.100.3=120B3035343234313731303236, 1.2.643.100.4=120A3731333330303939373 5, 1.2.643.3.131.1.1=120C3731333330313330383534 3 4, email=suvorovbuh@mail.ru, givenName=Наталья Леоновна, sn=Космакова, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 6 "ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК"
Дата: 2024.01.23 14:57:45 +03'00'

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ детский сад №6 «Золотой ключик»
_____ Н.Л. Космакова
Приказ №79«22» 08. 2023г.

Перспективное меню
для детей от 1,5 до 7 лет
МКДОУ детский сад №6 «Золотой ключик» (12 часов пребывания)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя1 День 1							
Завтрак: 8.30-9.00	Каша вязкая из крупы (пшено)	150/200	4,13 5,51	4.70 6,27	23,64 31,52	153,87 205,16	**168**
	Какао с молоком	165/180	3,15 3,67	2,72 3,19	12,96 15,82	169,62 185,04	**397**
	Бутерброд с маслом сливочным	35/45	2,29 3.04	4.5 4.79	15.34 20.42	144,38 185,63	**1**
Итого за завтрак		**350/425**	**10,22 12,51**	**11.74 13,46**	**43,62 54,81**	**467,87 575,83**	
Второй завтрак: 10.30	Молоко кипяченое (ясли)	100	5,48	4,88	9,07	56,7	**400**
	Сок фруктовый(сад)	100	**-**	**-**	**10,0**	45	**399**
Итого за второй завтрак		**100/100**	**5,48 -**	**4,88 -**	**9,07 10,0**	**56,7 45**	
Обед: 11.40-12.30	Суп-лапша домашняя (с говядиной)	150/200	5,7 7,6	3 4	10,65 14,2	91,2 121,6	**86**
	Огурец свежий (порционный)	30/50	0.0042 0.007	0.00 0.00	0.22 0.36	0,84 1.4	**13**
	Картофельное пюре	120/150	2.45 3.06	4.21 4.8	16.35 22.84	109.8 137.25	**321**
	Котлета из мяса птицы	60/80	9,8 15,8	2,3 3,6	8,3 13,3	116,0 193,6	**305**
	Компот из свежих плодов	150/180	0.12 0.14	0.12 0.14	18,08 21,70	73,93 88,72	**374**
	Хлеб ржаной	20/20	1.7	0.66	8.5	51.8	
	Хлеб пшеничный	30/40	2.25 3.00	0.87 1,16	15,27 20,36	79.2 105.6	
Итого за обед		**540/700**	**15.62 21.89**	**15.95 22.56**	**75.36 98.5**	**522,77 699,97**	
Уплотненный полдник 15.30.-16.00	Капуста тушеная	110/130	2,03 2,04	3,5 4,2	7,9 9,3	71,72 84,8	**336**
	Суфле из рыбы	50/80	8,00 12,81	7,8 12,48	4,00 6,41	76,25 122	**268**
	Салат из свежих помидоров с луком	40/50	0.44 0.55	2.46 3.08	1.39 1,74	32,92 41,15	**14**
	Хлеб ржаной	20/30	1.7 2.55	0.66 0.99	8.5 12.75	51.8 77.7	
	Чай с сахаром	150/180	0,6 0,5	0.017 0.02	7.89 9.7	59,7 71,64	**391/392**
Итого за уплотненный полдник		**420 530**	**14.92 19.73**	**13.22 16.3**	**66.21 79.02**	**292,39 397,29**	
Итого за первый день:		**1410**	**44.76**	**49.11**	**208.09**	**1339,73**	

		1755	**54.53**	**59.72**	**262.13**	**1761.09**	
День 2							
Завтрак: 8.30-9.00	Суп молочный манный	150/200	4.29 5.2	3.86 5.08	13.55 16.42	109.07 132.2	**92**
	Кофейный напиток с молоком	165/180	2.34 2.85	2 2.41	10.63 14.36	70 91	**395**
	Бутерброд с маслом сливочным	35/45	2,29 3.04	4.5 4.79	15.34 20.42	112.25 138.65	**1**
Итого за завтрак		**350/425**	**9.23 10.91**	**10.69 12.21**	**40.2 51.15**	**298.32 359.85**	
Второй завтрак:10.30	Напиток кисломолочный «Снежок»	100/100	2.7	2.5	10.8	79	
Итого за второй завтрак		**100/100**	**2.7**	**2.5**	**10.8**	**79**	
Обед: 11.40-12.30	Борщ с картофелем (с курицей)	150/200	1.23 1.63	3.01 4.04	8.46 11.29	65.85 87.8	**58**
	Запеканка из печени с рисом	150/200	18.59 22.47	7.40 9.14	20.51 24.73	223 271	**294**
	Соус молочный	20/30	0.41 0.62	1.05 1.57	1.42 2.13	16.76 25.14	**350**
	Салат из свежих огурцов и помидоров	40/50	0.39 0.49	2.46 3.08	1.49 1.87	26.68 37.1	**15**
	Компот из сухофруктов	150/180	0.33 0.39	0.015 0.018	20.83 24.99	84.75 101.7	**376**
	Хлеб ржаной	40/50	3.4 4.25	1.32 1.65	17 21.25	103 129.5	**-**
	Хлеб пшеничный	30/40	2.25 3.00	0.87 1,16	15,27 20,36	79.2 105.6	**-**
Итого за обед		**580/750**	**26.6 32.85**	**16.13 20**	**84.98 106.62**	**599.24 757.84**	
Уплотненный полдник: 15.00-16.00	Запеканка из творога	150/200	26.64 35.52	18.15 24.2	27.57 36.76	381 508	**237**
	Кисель из повидла, джема, варенья	150/180	0.066 0.072		16.69 20.03	67.05 80.46	**383**
	Фрукт(банан)	100/100	1.5	0.5	21	95	**368**
Итого за уплотненный полдник		**400/480**	**26.78 37.1**	**18.65 24.7**	**65.26 77.79**	**543.05 683.46**	
Итого за второй день		**1420/ 1745**	**42.31 53.56**	**47.97 59.41**	**202.24 260.36**	**1519.61 1880.15**	
День 3							
Завтрак: 8.30-9.00	Суп молочный с крупой (крупа пшеничная)	150/200	4.29 5.20	3.86 5.08	13.55 16.42	109.07 132.2	**94**
	Чай с лимоном	150/180	0.07 0.12	0.01 0.02	7.10 10.2	29 41	**391/393**
	Бутерброд с маслом сливочным	35/45	2,29 3.04	4.5 4.79	15.34 20.42	112.25 138.65	**1**
Итого за завтрак		**350/425**	**8.92 11.09**	**10.36 12.28**	**39.52 51.2**	**291.32 361.85**	
Второй завтрак 10.30	Свежие фрукты (апельсины)	100/100	0.78	0.17	20.06	85.22	**371**
Итого за второй завтрак		**100/100**	**0.78**	**0.17**	**20.06**	**85.22**	
Обед: 11.40-12.30	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей)	150/200	1.23 1.63	3.01 4	8.46 11.29	65.85 107.8	**58**

	Пельмени мясные отварные	150/180	17.31 20.77	7.57 9.09	31.33 37.6	262.65 315.18	**438/439/440**
	Огурец свежий порционный	30/50	0.18 0.3		1.14 1.9	4.2 7	
	Компот из свежих плодов(апельсины)	150/180	0.45 0.54	0.15 0.18	22.35 26.82	85.8 102.96	**374**
	Хлеб ржаной	20/20	1.7	0.66	8.5	51.8	
	Хлеб пшеничный	30/40	2.25 3.00	0.87 1,16	15,27 20,36	79.2 105.6	
Итого за обед		**530/670**	**23.31 28.2**	**10.91 13.3**	**88.11 107.87**	**542.3 660.74**	
Уплотненный полдник: 15.30	Салат из горошка зелёного консервированного	40/50	0.56 0.70	2.03 2.54	3.46 4.32	34.36 42.95	**10**
	Омлет натуральный	150/180	13.22 15.87	25.48 30.57	2.54 3.05	293 351.7	**215**
	Хлеб ржаной	20/30	1.7 2.55	0.66 0.99	8.5 12.75	51.8 77.7	
	Кофейный напиток с молоком	165/180	2.34 2.85	2 2.41	10.63 14.36	70 91	**395**
	зефир	20/40	0.16 0.32	0.02 0.04	15.96 31.92	65.2 130.4	
Итого за уплотненный полдник		**380/480**	**15.71 19.56**	**28.2 34.16**	**37.56 62.24**	**473.36 643.75**	
Итого за третий день:		**1360/ 1675**	**41.72 53.63**	**47.64 59.91**	**203.25 261.41**	**1392.2 1816.76**	
День 4							
Завтрак: 8.30-9.00	Суп молочный (из смеси круп: пшено, крупа рисовая.гречневая)	150/200	5.45 6.6	6.93 8.4	19.96 24.2	161.04 195.2	**94**
	Чай с сахаром	165/180	3,15 3,67	2,72 3,19	12,96 15,82	89 107	**391/392**
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	45/55	4.81 5.56	7.2 7.49	15.34 20.42	146.65 173.05	**3**
Итого за завтрак		**360/435**	**13.41 15.83**	**16.85 19.08**	**48.26 60.44**	**396.69 475.25**	
Второй завтрак10.30	Напиток кисломолочный «Снежок»	100/100	2.7	2.5	10.8	79	**401**
	Пряник (сад)	40	2.24	2	30.52	144.8	
	Печенье (ясли)	20	1.46	3.2	13.6	90	
Итого за второй завтрак		**120/140**	**4.16 4.94**	**5.7 4.5**	**24.4 41.32**	**169 223.8**	
Обед: 11.40-12.30	Огурец свежий (порционный)	30/50	0.24 0.4	0.03 0.05	0.84 1.4	4.5 7.5	
	Суп картофельный с бобовыми (с мясом)	150/200	3.98 5.31	3.11 4.14	9.26 12.35	81 114	**81**
	Рыбная котлета	50/70	6.74 9.44	2.12 2.96	5.34 7.48	67.5 94.5	**256**
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/130	4.23 4.99	0.6 0.71	22.84 26.99	113.79 134.42	**204/205**
	Компот из сухофруктов	150/180	0.33 0.39	0.015 0.018	20.83 24.99	84.75 101.7	**376**
	Хлеб ржаной	20/20	1.7	0.66	8.5	51.8	

Итого за обед		**530/ 660**	**14.98 22.45**	**4.54 8.53**	**37.09 81.71**	**348.54 503.92**	
Уплотненный полдник: 15.30.-16.00 Итого за уплотненный полдник	Пудинг манный	150/180	8.02 9.62	9.93 11.17	51.02 61.22	226 287.2	**195**
	Соус яблочный	30/30	0.03	0.03	5.11	20.79	**362**
	какао с молоком	150/180	2.34 2.85	2 2.41	10.63 14.36	70 91	**395**
	Свежий фрукт(груша)	100	0.4	0.3	10.9	57	**368**
		460/ 520	**11.85 15.42**	**15.16 20.01**	**66.76 107.89**	**406.79 579.99**	
Итого за четвертый день		**1500/ 1875**	**42.25 54.48**	**47.05 59.69**	**172.56 245.16**	**1328.37 1735.28**	

День 5

Завтрак: 8.30-9.00	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	5.4 7.2	4.35 5.8	17.25 23	133.5 178	**93**
	Кофейный напиток с молоком	165/180	2.34 2.85	2 2.41	10.63 14.36	70 91	**395**
	Бутерброд с маслом сливочным	35/45	2,29 3.04	4.5 4.79	15.34 20.42	112.25 138.65	**1**
Итого за завтрак		**350/425**	**10.34 12.29**	**11.18 12.93**	**43.9 57.73**	**322.75 405.65**	
	Молоко(ясли)	100	3.0	3.2	4.7	60	**400**
Второй завтрак:10.30	Сок фруктовый(сад)	100	0,4	0,4	9,8	47	**399**
Итого за второй завтрак		**100/100**	**3.0 0,4**	**3.2 0,4**	**4.7 9,8**	**60 47**	
Обед: 11.40-12.30	Помидор свежий порционный	30/50	0.94 1.17	1.84 2.29	4.93 6.17	40.04 50.05	**55**
	Суп картофельный с крупой	150/200	1,23 1,63	3,01 4,04	8,46 11,29	65,85 87,8	**80**
	Голубцы ленивые	160/200	14.12 17.65	9.04 11.3	20.26 25.32	219 273.75	**298**
	Компот из свежих плодов(яблоки)	150/180	0.45 0.54	0.15 0.18	22.35 26.82	85.8 102.96	**374**
	Хлеб ржаной	40/50	3.4 4.25	1.32 1.65	17 21.25	103.6 129.5	
	Хлеб пшеничный	30/40	2.25 3.00	0.87 1,16	15,27 20,36	79.2 105.6	
Итого за обед		**570/ 670**	**24.45 31**	**16.38 19.8**	**89.6 112.98**	**608.49 769.66**	
Уплотненный полдник: 15.30	Винегрет овощной	80/100	1.1 1.6	4.94 7.24	6.76 9.12	75.84 105.76	**45**
	сельдь	30/50	5.1 8.5	2.55 4.25		43.2 72.5	**8**
	Хлеб ржаной	20/30	1.7 2.55	0.66 0.99	8.5 12.75	51.8 77.7	
	Чай с молоком	150/180	2.65 2.67	2.33 2.34	11.31 14.31	77 89	**391/ 394**
Итого за пятый день:		**1370/ 1605**	**44.64 54.11**	**49.92 60.14**	**197.96 261.4**	**1398.03 1809.3**	
Итого за неделю						**1401.95 1800.52**	

День 6							
Завтрак: 8.30-9.00	Суп молочный с хлопьями овсяными (геркулес)	150/200	4.89 5.92	4.89 5.93	14.79 17.93	122.77 168.8	**94**
	Чай с лимоном	165/180	0.07 0.12	0.01 0.02	7.10 10.2	29 41	**391/393**
	Бутерброд с маслом сливочным	35/45	2,29 3.04	4.5 4.79	15.34 20.42	112.25 138.65	**1**
Итого за завтрак		**350/425**	**7.25 9.08**	**9.4 10.74**	**37.23 48.37**	**264.02 328.45**	
Второй завтрак:10.30	Молоко кипячёное	100/100	3.0	3.2	4.7	60	**400**
Итого за второй завтрак		**100/100**	**3.0**	**3.2**	**4.7**	**60**	
Обед: 11.40-12.30	Свекольная икра	40/50	0.94 1.17	1.84 2.29	4.93 6.17	40.04 50.05	**54**
	Борщ с картофелем (с говядиной)	150/200	5,7 7,6	3 4	10,65 14,2	91,2 121,6	**58**
	Каша рассыпчатая гречневая	110/130	5.76 7.45	4.47 5.28	28.34 33.49	178.75 211.25	**313**
	Котлета рубленная	60/80	8.93 11.9	6.74 8.97	8.97 11.96	132 186	**282**
	Компот из свежих плодов(мандарины)	150/180	0.15 0.18		12.6 15.12	52.05 62.46	**374**
	Хлеб ржаной	40/50	3.4 4.25	1.32 1.65	17 21.25	103.6 129.5	_
	Хлеб пшеничный	30/40	2.25 3.00	0.87 1,16	15,27 20,36	79.2 105.6	_
Итого за обед		**580/730**	**26.59 34.83**	**20.28 26.07**	**95.71 119.82**	**685.99 888.66**	
	Макароны отварные с маслом и сыром	150/180	8.38 10.05	7.71 9.25	23.84 28.6	218 308.6	**204/206**
	Какао с молоком	150/180	3,15 3,67	2,72 3,19	12,96 15,82	89 107	**397**
	Свежий фрукт(яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	52	
Итого за уплотненный полдник		**400/460**	**13.73 15.92**	**13.03 15.04**	**50.76 58.38**	**371.36 464.96**	
Итого за шестой день		**1430/ 1715**	**41.47 53.73**	**46.91 59.78**	**203.4 261.27**	**1400.37 1796.07**	

День 7							
Завтрак: 8.30-9.00	Каша вязкая (рис)	150/200	3.97 4.82	3.86 5.08	13.89 16.83	109.23 132.4	**168**
	Чай с молоком	150/180	2.65 2.67	2.33 2.34	11.31 14.31	77 89	**391/ 394**
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	45/55	4.81 5.56	7.2 7.49	15.34 20.42	146.65 173.05	**3**
Итого за завтрак		**360/435**	**8.78 10.38**	**11.08 12.59**	**36.15 44.95**	**289.23 345.45**	
Второй завтрак:10.30	Напиток кисломолочный	100/100	2.7	2.5	10.8	79	**401**

Итого за второй завтрак		**100/100**	**2.7**	**2.5**	**10.8**	**79**	
Обед: 11.40-12.30	Щи из свежей капусты с картофелем (с курицей)	150/200	1.04 1.39	2.93 3.91	5.09 6.79	50.85 67.8	**67**
	Жаркое по-домашнему	160/200	15.98 24.47	5.02 6.27	17.41 21.76	192.94 291.18	**276**
	Салат из свежих помидоров слуком	40/50	0.45 0.57	2.47 3.09	1.89 2.36	31.64 39.55	**14**
	Компот из сухофруктов	150/180	0.33 0.39	0.015 0.018	20.83 24.99	84.75 101.7	**376**
	Хлеб ржаной	40/50	3.4 4.25	1.32 1.65	17 21.25	103.6 129.5	
	Хлеб пшеничный	30/40	2.25 3.00	0.87 1,16	15,27 20,36	79.2 105.6	
Итого за обед		**570/720**	**23.45 34.07**	**12.63 16.1**	**77.49 97.51**	**542.98 735.33**	
Уплотненный полдник: 15.30.-16.00	Сырники из творога	150/180	28.04 33.64	19 22.8	17.1 20.52	351 471.2	**231**
	Кисель из повидла, джема, варенья	150/180	0.066 0.072		16.69 20.03	67.05 80.46	**383**
	Свежие фрукты (банан)	100/100	1.5	0.5	21	95	**368**
Итого за уплотненный полдник		**400/430**	**29.68 35.21**	**19.5 23.3**	**54.79 61.55**	**513.05 646.66**	
Итого за седьмой день:		**1430/ 1685**	**42.56 54.36**	**47.71 60.49**	**203.23 261.81**	**1424.3 1806.4**	
День 8							
Завтрак: 8.30-9.00	Суп молочный с гречневой крупой	150/200	4.93 5.97	4.52 5.48	14.09 17.081	116.82 181.6	**94**
	Кофейный напиток молоком	165/180	2.34 2.85	2 2.41	10.63 14.36	70 91	**395**
	Бутерброд с маслом	35/45	2,29 3.04	4.5 4.79	15.34 20.42	112.25 138.65	**1**
Итого за завтрак		**350/425**	**9.56 11.86**	**11.02 12.68**	**40.06 51.86**	**299.07 411.25**	
Второй завтрак: 10.30	Свежий фрукт (мандарин)	100/100	**0.8**	**0.2**	**7.5**	**38**	**371**
Итого за второй завтрак		**100/100**	**0.8**	**0.2**	**7.5**	**38**	
Обед: 12.00-13.00	Борщ с картофелем	150/200	1.42 1.89	1.66 2.21	9.52 12.69	58.65 78.2	**58**
	Тефтели из печени с рисом	60/80	3.83 5.11	4.18 5.57	6.53 8.7	192 257.2	**284**
	Картофельное пюре	120/150	2.45 3.06	4.21 4.8	16.35 22.84	109.8 137.25	**321**
	Помидор свежий порционный	30/50	0.18 0.3		1.14 1.9	4.2 7	
	Компот из свежих плодов (груши)	150/180	0.45 0.54	0.15 0.18	22.35 26.82	85.8 102.96	**376**
	Хлеб ржаной	20/20	1.7	0.66	8.5	51.8	

	Хлеб пшеничный	30/40	2.25 3.00	0.87 1,16	15,27 20,36	79.2 105.6	
Итого за обед		**550/700**	**13.87 17.27**	**9.47 12.28**	**85.09 104.56**	**622.59 816.78**	
Уплотненный полдник: 15.30-16.00	Овощное рагу	150/200	1.8 2.4	10.37 13.82	10.7 14.27	172.86 250.48	**137**
	Огурец свежий (порционный)	30/50	0.24 0.4	0.03 0.05	0.84 1.4	4.5 7.5	
	Чай с лимоном	150/180	0.07 0.12	0.01 0.02	7.10 10.2	29 41	**391/393**
	Хлеб ржаной	20/30	1.7 2.55	0.66 0.99	8.5 12.75	51.8 77.7	
	зефир	40/40	0.32	0.04	31.92	130.4	
Итого за уплотненный полдник		**390/500**	**4.13 5.79**	**11.11 14.92**	**59.06 69.82**	**388.56 527.08**	
Итого за восьмой день:		**1390/ 1725**	**42.36 53.72**	**46.8 60.08**	**202.71 260.74**	**1348.22 1773.11**	
День 9							
Завтрак: 8.30-9.00	Суп молочный с крупой(крупа пшеничная)	150/200	3.97 4.82	3.86 5.08	13.89 16.83	109.23 132.4	**94**
	Чай с сахаром	150/180		0.016 0.02	6.92 7.7	33.35 40	**392**
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	45/55	4.81 5.56	7.2 7.49	15.34 20.42	146.65 173.05	**3**
Итого за завтрак		**360/435**	**11.93 14.05**	**13.78 15.76**	**42.19 53.07**	**344.88 412.45**	
	Молоко (ясли)	100	3.0	3.2	4.7	60	**400**
Второй завтрак:10.30	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	47	**399**
Итого за второй завтрак		**100/100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	
Обед: 11.40-12.30	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/200	1.09 1.45	2.95 3.93	7.65 10.19	61.5 82	**83**
	Котлета из мяса птицы	60/80	9,8 15,8	2,3 3,6	8,3 13,3	116,0 193,6	**305**
	Огурец свежий порционный	30/50	0.18 0.3	0	1.14 1.9	4.2 7	
	Макаронные изделия отварные	110/130	4.23 4.99	0.6 0.71	22.84 26.99		**204/317**
	Компот из сушеных фруктов	150/180	0.33 0.39	0.015 0.018	20.83 24.99	84.75 101.7	**376**
	Хлеб ржаной	20/20	1.7	0.66	8.5	51.8	
	Хлеб пшеничный	30/40	2.25 3.00	0.87 1,16	15,27 20,36	79.2 105.6	
Итого за обед		**570/710**	**15.7 17.6**	**25.44 28.17**	**70.02 89.06**	**573.25 667.35**	
Уплотненный полдник: 15.30.-16.00	Омлет натуральный	150/180	13.22 15.87	25.48 30.57	2.54 3.05	293 351.7	**215**
	Салат из белокочанной капусты	40/50	1.19 1.49	2.08 2.59	2.50 3.13	33.44 41.8	**20**
	Кофейный напиток с молоком	165/180	3,15 3,67	2,72 3,19	12,96 15,82	89 107	**395**

	Хлеб ржаной	20/30	1.7 2.55	0.66 0.99	8.5 12.75	51.8 77.7	
	Булочка домашняя	30	2.18	3.76	16.18	107.4	**469**
Итого за уплотненный полдник		**390/490**	**17.57 22.83**	**31.44 40.57**	**34.06 53.83**	**501.59 691.2**	
Итого за девятый день		**1420/ 1735**	**42.6 54.88**	**47.06 78.9**	**203.07 260.76**	**1466.7 1818**	

День 10							
Завтрак: 8.30-9.00	Суп молочный с хлопьями овсяными (геркулес)	150/200	4.89 5.92	4.89 5.93	14.79 17.93	122.77 168.8	**92**
	Чай с лимоном	165/180	0.07 0.12	0.01 0.02	7.10 10.2	29 41	**391/ 393**
	Бутерброд с маслом сливочным	35/45	2,29 3.04	4.5 4.79	15.34 20.42	112.25 138.65	**1**
Итого за завтрак		**350/425**	**6.65 8.36**	**8.37 9.89**	**35.99 47.04**	**250.32 311.85**	
Второй завтрак:10.30	Напиток кисломолочный	100/100	2.7	2.5	10.8	79	**401**
	печенье	20/40	1.46 2.92	3.2 6.4	13.6 27.2	90 180	
Итого за второй завтрак		**120/120**	**4.16 5.62**	**5.7 8.9**	**24.4 38**	**169 259**	
Обед: 11.40-12.30	Салат из свежих помидоров с луком	40/50	0.45 0.57	2.47 3.09	1.89 2.36	31.69 39.55	**14**
	Суп картофельный с клёцками (с говядиной)	150/180	1.26 1.68	2.02 2.69	7.28 9.71	68.35 99.8	**85/ 120**
	Плов из мяса птицы	150/180	15 18	13.86 18.48	25.09 33.45	305 430	**304**
	Компот из свежих плодов(апельсины)	150/180	0.45 0.54	0.15 0.18	22.35 26.82	85.8 102.96	**376**
	Хлеб ржаной	20/20	1.7	0.66	8.5	51.8	
	Хлеб пшеничный	30/40	2.25 3.00	0.87 1,16	15,27 20,36	79.2 105.6	
Итого за обед		**540/650**	**21.11 25.49**	**20.03 26.26**	**80.38 101.2**	**621.84 829.71**	
Уплотненный полдник: 15.30.-16.00	Салат из картофеля с огурцами	40/60	0.68 1.01	1.73 2.59	5.08 7.61	38.56 57.84	**23**
	Тефтели рыбные тушеные	50/70	8.08 11.31	3.86 5.4	2.03 2.85	75 105	**261**
	Хлеб ржаной	20/30	1.7 2.55	0.66 0.99	8.5 12.75	51.8 77.7	
	Чай с молоком	150/180	2.65 2.67	2.33 2.34	11.31 14.31	77 89	**391/ 394**
	Свежий фрукт(яблоко)	150/150	0.39	0.26	17.12	78	**368**
Итого за уплотненный полдник		**410/ 490**	**13.15 17.93**	**8.84 11.58**	**44.04 54.64**	**320.36 407.54**	
Итого за десятый день		**1360/**	**42.07 54.4**	**46.94 59.9**	**202.81 260.88**	**1361.52 1808.1**	

	1665					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 13								
Завтрак: 8.30-9.00	Каша овсяная вязкая на молоке	150	11,17	10,28	31,78	264	0,377	168
	Чай с молоком	150	2,85	2,41	14,36	108	0,98	
	Бутерброд с маслом сливочным, сыр	40/55	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Второй завтрак: 10.30	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед: 12.00-13.00	Салат из капусты	40	0,53	3,47	3,16	42,78		20
	Суп –пюре на курином бульоне	150	2,69	2,84	17,14	105	8	80
	Суфле из мяса кур	60	12,3	17,7	6,93	182,5	8,25	291
	Пюре картофельное с морковью	120	3,06	4,8	20,44	137	3,61	322
	Компот из сухофруктов	150	0,41	0,09	30,59	125	12	376
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	8,97	
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0,4	
Уплотненный полдник: 15.30-16.00	Оладьи с творогом с вареньем	60/15	9,21	5,47	67,88	427	10	452
	Какао с молоком	150	0,08		20,03	80	-	383
Итого за тринадцатый день:			**40,98**	**45,1**	**183,5**	**1400,3**	**31,4**	
День 12								
Завтрак: 8.30-9.00	Каша из смеси круп на молоке	150	14,81	7,56	24,98	234		185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом сливочным, сыр	40/55	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3

Второй завтрак:10.30	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
Обед: 12.00-13.00	Свекольная икра	40	1,4	2,75	7,39	60	7,5	54
	Суп с рыбой	150	5,6	3	15,6	112.25	6,31	84
	Плов с мясом	170	20,30	17	35,69	377	0,12	304
	Компот из лимонов	150	3,06	4,8	20,44	137	0,4	372
	Хлеб ржаной	40	0,41	0,09	30,59	125		
	Хлеб пшеничный	25	3,3	0,6	16,7	87		
Уплотненный полдник: 15.00-16.00	Рыба запеченная в омлете	70	3,95	0,5	24,15	118	0,30	249
	Салат из овощей	40	1,4	2,75	7,39	60	10	14
	Кисель	150	0,06	0,02	9,99	40		400
Итого за четырнадцатый день			**37,9**	**36,3**	**201,7**	**1209**	**18,1**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 15								
Завтрак: 8.30-9.00	Салат из зеленого горошка	40	1,19	2,08	2,5	33	4,4	10
	Омлет	65	7,52	13,46	1,51	157	0,15	215
	Чай с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/55	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Второй завтрак: 10.30	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,02	
Обед: 12.00-13.00	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	1,07	2,94	7,64	161,7	7,03	57
	Биточки из говядины	60	12,10	9,30	7,70	183	0,42	282
	Овощное рагу	120	4	5,08	30,10	180	-	343
	Компот из с/ф	150	0,33	0,002	2,83	85	0,3	376
	Хлеб ржаной	30	0,99	0,18	5,01	26	-	
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	-	
Уплотненный полдник: 15.30-16.00	Пудинг из творога с рисом в сметанном соусе	50/15	12,61	7,32	3,29	129	2,46	236
	Кисломолочный напиток	150	5,48	9,07	275,9	102	4,4	401
Итого за пятнадцатый день:			**39,12**	**41,2**	**178,62**	**1240,5**	**18,2**	
День 16								
Завтрак: 8.30-9.00	Каша пшенная с сгущенным молоком	150	7,43	11,92	57,47	367	1,71	185
	Кофейный напиток с сгущенным молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом сливочным	35/5	2,45	7,55	14,62	136	-	1
Второй завтрак:10.30	Фрукты свежие	100	1	-	20,2	84,4	4,4	
Обед: 12.00-13.00	Салат из овощей	40	1,19	2,08	2,5	33	8,25	35
	Суп картофельный на мясном бульоне	150	2,69	2,84	17,14	105	0,12	77
	Мясо тушеное с овощами	217	19	15,6	12,9	268,23	0,36	274
	Компот из с/ф	150	0,4	0,02	24,99	102	-	376
	Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87	-	372

	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	71	12,96	
	Овощная запеканка с соусом	100/15	6,14	10,45	28,41	232	0,03	155
Уплотненный полдник: 15.00-16.00	Кисель	150	0,06	0,02	9,99	40	1,71	383
	Хлеб пшеничный	15	2,37	0,3	14,49	71		
	Пряник	20	0,16	0,02	15,9	9,2		
Итого за шестнадцатый день			**38,4**	**44,1**	**174,7**	**1392,3**	**15,3**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 17								
Завтрак: 8.30-9.00	Каша манная на молоке	150	7,49	7,46	35,24	267	-	185
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	101,1	1,17	395
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/55	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Второй завтрак: 10.30	***2 завтрак:*** Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,02	
Обед: 12.00-13.00	Салат овощной	40	1,4	2,75	7,39	60	4,03	20
	Суп-пюре овощной с гренками на курином бульоне	150	2,69	2,84	17,14	198,7	8,25	85
	Запеканка из печени с рисом с соусом	120/15	10,28	11,84	17,45	315	7,48	294
	Компот из лимонов	150	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	95	-	
	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	71		
Уплотненный полдник: 15.30-16.00	Запеканка из творога с морковью с соусом	50/15	13,43	12,40	36,78	311	0,41	238
	Чай с молоком	150	0,08	-	20,03	100,1	0,07	394
Итого за семнадцатый день:			**42,86**	**41,6**	**176,5**	**1233,8**	**11,37**	
День 18								
Завтрак: 8.30-9.00	Каша пшеничная на молоке	150	7,43	11,92	57,47	367		185
	Какао с молоком	150	2,85	2,41	14,36	91	1,43	397
	Бутерброд с маслом сливочным, сыр	40/55	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Второй завтрак:10.30	Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,02	
Обед: 12.00-13.00	Свежие огурцы порционные	40	1,19	2,08	2,5	33	4,03	13
	Борщ на курином бульоне со сметаной	150	2,69	12,84	17,14	105	8,79	57
	Котлета из мяса кур	60	19	15,6	12,9	268,23	0,67	305
	Овощи в молочном соусе	120	3,8	5,7	9,1	101,8	11,4	332
	Компот из с/ф	150	0,4	0,02	24,99	102	0,36	376
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	71	-	
Уплотненный полдник: 15.00-16.00	Пирожок с повидлом	60	2,37	8,3	14,49	71	0,05	96
	Кисломолочный напиток	150	0,06	0,02	9,99	40	2,46	400
Итого за восемнадцатый день			**41,41**	**40,11**	**181,7**	**1398,5**	**8,1**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 19								
Завтрак: 8.30-9.00	Каша гречневая на молоке	150	4,17	6,89	32,51	237	-	185
	Чай с молоком	150	3,15	3,11	18,39	101,1	1,17	395
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35/5/5	6,68	8,45	19,39	180	-	3
Второй завтрак:10.30	***2 завтрак:*** Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	16	4,03	
Обед: 12.00-13.00	Икра кабачковая	40	1,4	3,12	5,16	53,6	7,5	20
	Суп с рыбой	150	5,69	8,3	17,6	118,7	11,18	99
	Фрикадельки из мяса кур	60	10,48	9,87	10,67	215	0,26	294
	Капуста тушеная	120	3,06	0,5	20,40	137		336
	Компот из апельсинов	150	0,4	0,09	30,59	125	11,61	376
	Хлеб ржаной	40	3,3	0,6	16,7	95	-	
	Хлеб пшеничный	25	2,37	0,3	14,49	71	0,41	
Уплотненный полдник: 15.30-16.00	Запеканка из макарон с творогом с вареньем	80/15	15,66	14,63	36,77	301	2,04	238
	Молоко	150	2,68	2,34	10,03	77	1.20	394
Итого за девятнадцатый день:			**44,91**	**38,8**	**199,3**	**1285,4**	**11,2**	
День 20								
Завтрак: 8.30-9.00	Салат из зеленого горошка	40	0,43	3,65	1,42	40,38	5,77	185
	Омлет	60	7,54	13,46	1,51	157	0,15	215
	Чай с лимоном	150	2,85	2,41	14,36	91	-	395
	Бутерброд с маслом сливочным, сыр	35/5/5	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Второй завтрак:10.30	Фрукты свежие	100	1	-	20,2	84,4	4.03	
Обед: 12.00-13.00	Салат из овощей	40	1,19	2,08	2,5	33	8.25	35
	Щи на мясном бульоне со сметаной	150	2,36	3,86	5,35	102	7.48	77
	Бефстроганов из говядины	120	19,82	17,25	4,70	249	0,02	274
	Макароны отварные с маслом	120	4	5,08	30,10	180	-	317
	Компот из с/ф	150	0,6	0,08	25,63	112	0,036	376
	Хлеб ржаной	25	3,3	0,6	16,7	87	-	372
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,3	14,49	71	0,41	
Уплотненный полдник: 15.00-16.00	Салат овощной	40	5,13	7,33	24,75	183	15,6	25
	Тефтели рыбные с соусом	60/15	5,6	3	15,6	112,25	11,1	261
	Кисель	150	3,67	3.19	15.82	107	1,43	383
	Хлеб пшеничный	15	1,37	0,1	7,24	35,5	-	
	Печенье или вафли	20	0,16	0,02	15,9	9,2	-	
Итого за двадцатый день			**41,41**	**40,11**	**202,16**	**1306,7**	**15,35**	
Итого за вторую десятидневку			**406,6**	**410,98**	**1864**	**13100**	**180,05**	
Итого за весь период			**40,66**	**41,098**	**186,4**	**1310**	**18,005**	
Среднее значение за весь период			**41,005**	**41,849**	**192,2**	**1308,9**	**28,5075**	

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад №6 «Золотой ключик»

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ детский сад №6 «Золотой ключик»
_____Н.Л. Космакова
Приказ №____ от «____» _____ 2019 г.

Перспективное меню
для детей от 1,6до 7 лет
МКДОУ детский сад №6 «Золотой ключик» (12 часов пребывания)

№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	1 день *Завтрак*										
168	Каша овсяная («Геркулес») вязкая на сгущ.молоке	150	4.14	2.13	24.76	134,85	0,108	0,027	0,282	17.9	1.16
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2.34	2	10.63	70	0.03	0.113	0.98	94.3	0.1
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136	0.049	0.03	-	9.3	0.62
	Итого за завтрак		8.93	11,68	50,01	340	0,187	0.17	1.262	121.5	1.88
	Обед										
53	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	28	0,009	0,09	2,40	7,26	0,24
80	Суп картофельный с перловой крупой	150	1,41	1,674	10,2	60,06	0,078	0,047	7,2	9,48	0,70
276	Жаркое по-домашнему	170	21.27	5,77	16.96	204	0,16	0,26	6,93	24	3,11
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.015	12.6	84.75	0.001	0.003	0.3	23.91	0.93
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26	0.027	0.012	-	5.2	0.58
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,8	0,056	0,021	-	8,05	0,7
	Итого за обед		24,36	9,86	64,03	485,61	0,331	0,43	16,93	77,9	6,26
	Полдник										
45	Винегрет овощной	100	1,36	6.17	8,44	94,8	0,042	0,038	6,66	23,2	0.48
213	Яйца вареные	1/2	2,5	2,3	0,14	31,5	0.001	0,09	-	11,0	0,5
392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,6	-	0,002	0,016	8	0,19
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26	0,027	0,012	-	5,2	0.58
	Пряник	20	0,16	0,02	9,2	15,9	-	0,28	-	0,004	-
	Итого полдник		2,55	6,38	29,64	163,30	0,069	0,332	6,776	36.40	2,7
	Всего за день		**35,63**	**27,92**	**143.68**	**988.91**	**0.586**	**0.932**	**24.968**	**235.8**	**10.84**
	2 день *Завтрак*										
168	Каша пшенная на молоке	155	4,28	3,99	24,6	151,21	0,10	0,014	-	11,71	1,007
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,20	1,86	11,12	70,5	0,03	0,10	0,90	87,7	0,09
3	Бутерброд с маслом сливочным сыр	40	2.45	7.55	14.62	136	0.049	0.03	-	9.3	0.62
	Итого за завтрак		8,93	13,4	50,34	357,71	0,179	0,144	0,90	108,7	12,37
	Второй завтрак: Свежие фрукты	100	0,28	0,28	6,86	38	0,021	0,014	7	11,2	1,54
	Обед										
13/40	Салат овощной	40	0,45	2,47	1,88	31,3	0,022	0,013	8,16	7	0,33
67	Суп на мясном бульоне	150	0.04	2.93	5.08	50.85	0,034	0.027	11.079	15.54	0.60
298	Формовые голубцы с мясом	120	10,59	6,78	57,9	164,25	0,06	0,12	15,02	45	1,22
374	Компот из лимонов	150	0.33	0.015	12.6	84.75	0.001	0.003	0.3	23.91	0.93
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	69	0,06	0,026	-	12.25	1,38
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0.35	6,9	82,8	0.056	0,021	-	8,05	0,7
	Итого в обед		16,48	12.965	106.05	474,85	0,233	0.210	34.55	111,75	5.16
	Полдник										
469	Пирожок с творогом	60	4,36	7,50	32,34	214,48	0,072	0,036	-	11,8	0,78
394	Кисломолочный напиток	150	2,22	1,95	11,92	74,16	0,03	0.11	0,99	94,9	0,30
	Итого в полдник		6,58	9,45	44,26	288,64	0.102	0,146	0,99	106.9	1,08
	Всего в день		**32,27**	**36,095**	**207,9**	**1152**	**0,528**	**0,514**	**43.44**	**338,35**	**20.15**

№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	3 день *Завтрак*										
10	Салат из зеленого горошка	40	1.18	2.07	2.5	33	0.042	0.019	4.4	8.58	0.273
215	Омлет	65	5.75	10,29	1.15	120	0.04	0.24	0.10	48,02	1.18
393	Чай с лимоном	150	2.22	1,95	11,9	69	0.03	0.12	1	94,9	0.31
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35/10	2.14	6,61	12,79	119	0.044	0.03	-	8,14	0.54
	Итого за завтрак		*11,29*	*20,92*	*28,34*	*341*	*0,156*	*0.409*	*5,5*	*159,64*	*2,303*

	Второй завтрак: Свежие фрукты	100	0,28	0,28	6,86	38	0,021	0,014	7	11,2	1,54
	Обед										
33	Салат из овощей										
67	Щи на курином бульоне	150	1.61	1,70	10.28	63	0,07	0,038	4,95	14,76	0.65
305	Котлета из мяса кур	60	11,66	2,91	10,08	113,24	0,06	0.06	0.10	23.4	1,02
137	Овощное рагу	105	1.25	6,47	8,19	94,5	0,042	0,042	5,79	18,3	0,55
376	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.075	125,49	104.17	0.012	0.09	09,68	17.67	0.18
	Хлеб ржаной	30	0.98	0.36	10,02	52,2	0.053	0.023	-	10,5	1,19
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0.35	6,9	82,8	0.056	0,021	-	8,05	0,7
	Итого за обед		*18,59*	*11,87*	*80,96*	*509,91*	*0,293*	*0,212*	*20,52*	*92,68*	*3,1*
	Полдник										
209	Макаронник	100	5,25	6,29	33,84	213,5	0,05	0.11	0.55	70.28	1,45
397	Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	74,16	0,03	0,12	0,99	95,58	0,34
	Итого полдник		*8,31*	8,1	47,12	287,66	0,08	0,23	1,54	165,86	1,79
	Всего за день		**38,47**	**41,98**	**163,28**	**1169,37**	**0,55**	**0,865**	**34,56**	**429,38**	**8,76**
	4 день *Завтрак*										
185	Каша из смеси круп на молоке	150	4,99	56,38	21,3	153,75	0,098	0,123	2,51	101.32	1.2
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.13	2	10.63	70	0.03	0.113	0.98	94.3	0.1
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35/10	2.45	7.55	14.62	136	0.049	0.03	-	9.3	0.62
	Итого за завтрак		*9,57*	14.93	46,55	359,75	0,177	0,443	3,49	208,41	1,92
	Второй завтрак: Свежие фрукты	100	0,28	0,28	6,86	38	0,021	0,014	7	11,2	1,54
	Обед										
20	Салат из свежих овощей	40	0,39	2,45	1.23	29	0,016	0,018	7,64	10,70	0,30
84	Суп с рыбой	150	3.36	1.81	9.40	67.35	0.081	0.052	6.71	19.02	-
289	Биточки из говядины	60	8,6	5,79	5,71	110	0,05	0,10	0.13	23,4	0,72
322	Морковно-картофельное пюре	120	2.29	3.7	14.42	100	0.102	0.087	12.6	30	0.8
372	Компот из лимонов	150	0.34	0.075	25,49	104.16	0.011	0.009	9,67	17.66	0.183
	Хлеб ржаной	30	0.98	0.36	10,02	52,2	0.053	0.023	-	10,5	1,19
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0.35	6,9	82,8	0.056	0,021	-	8,05	0,7
	Итого в обед		*15,4*	*14,53*	*83,17*	*545,51*	*0,369*	*0,329*	*36,75*	*119,33*	*3,893*
	Полдник										
235	Пудинг творожный с сметанным соусом	100	15,14	10,76	24,33	255	0,06	0,23	0,19	129,9	0,97
394	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,9	69	0,03	0,12	1,0	94,9	0,31
	Итого в полдник		*17.36*	*12.71*	*36,23*	*324*	*0,09*	*0,35*	*1,19*	*224,8*	*1.28*
	Всего за день		**42,61**	**42.45**	**172.81**	**1260.06**	**0,657**	**1,136**	**48.43**	**563,74**	**8,633**

№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	5 день *Завтрак*										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,27	5,20	21.3	153,75	0,10	0,13	2,512	95.55	1,68
396	Какао с молоком	150	2.13	1,80	10.77	68,25	0.02	0.084	0.73	70.7	0.07
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35/10	2.45	7.55	14.62	136	0.049	0.03	-	9.3	0.62
	Второй завтрак: Свежие фрукты	100	0,28	0,28	6,86	38	0,021	0,014	7	11,2	1,54
	Итого за завтрак		*10,13*	*14,83*	*53,55*	*388,8*	*0,19*	*0,258*	*10,242*	*186,75*	*3,91*
	Обед										
14	Салат из овощей	40	0.42	2.78	1.95	32	0.012	0.008	8.09	10.4	0.21
57	Борщ на кур.бул. со сметаной	150	1.22	3	8.46	66	0,044	0,032	5,27	21.96	0,804
277	Гуляш из говядины	120	15,42	12,41	3,96	189	0,04	0,11	0,60	29,2	1,15
321	Картофельное пюре	120	2.45	3.84	16.35	110	0.111	0.088	14.53	29.6	0.81

376	Компот из с/ф	150	0.33	0.002	2.83	85	0.002	0.005	0.3	23.91	0.94
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26	0.027	0.012	-	5.2	0.58
	Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16,9	82,8	0.056	0.021	-	8,05	0.7
	Итого за обед		*21.17*	*20.78*	*53,51*	*558,8*	*0,282*	*0,268*	*20,7*	*117,92*	*4,984*
	Полдник										
15	Салат из овощей	40	0.39	2.45	1.23	29	0.016	0.018	7.64	10.70	0.30
268	Рыбное суфле	60	9,45	5,49	2,46	96,75	0,06	0,082	0,105	30,67	0,55
383	Кисель	150	0.07	-	16.7	67	0.02	0.004	0.004	7.9	0.22
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26	0.027	0.012	-	5.2	0.58
	Итого полдник		*10,9*	*8.12*	*25.4*	*218,75*	*0,123*	*0,116*	*7.749*	*54.47*	*1.65*
	Всего за день		**42.2**	**43.73**	**132.46**	**843.55**	**0.595**	**0.642**	**38.691**	**359.14**	**10.52**
	6 день *Завтрак*										
185	Каша манная на сгущенном молоке	155	2,46	0,23	20,44	118,57	0,031	0,015	-	6,35	0,263
395	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,13	1,80	10,77	68,25	0,02	0,084	0,73	70,7	0,07
1	Бутерброд с маслом сливочным	35/10	2.45	7.55	14.62	136	0.049	0.03	-	9.3	0.62
	Итого за завтрак		*7,04*	*9,58*	*45,83*	*322,82*	*0,1*	*0,129*	*0,73*	*86,35*	*0,953*
	Обед										
54	Свекольная икра	40	1.2	2.13	6.78	40	0.011	0.006	3.09	20.1	0.09
77	Суп картофельный с пшеном на мяс бул.	150	1.40	1.69	9.98	60,60	0.078	0.047	9	15.48	0.70
282	Котлеты рубленые	60	9.33	6,93	9.42	137,25	0.05	0.099	0.09	26.25	0.9
317	Отварные макароны	120	4.413	3.612	21.156	134.76	0.044	0.020	-	3.888	0.88
376	Компот из с/ф	150	0.33	0.002	2.83	85	0.002	0.005	0.3	23.91	0.94
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26	0.027	0.012	-	5.2	0.58
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0.048	0.018	-	6.9	0.6
	Итого в обед		*18.83*	*12,71*	*62.886*	*514,61*	*0.256*	*0.201*	*9,39*	*81.62*	*4.6*
	Полдник										
15	Салат из овощной	40	0.56	2.03	3.46	34.6	0.006	0.01	9.32	11.9	0.14
321	Картофельное пюре	80	2,43	4,91	15,49	116,17	0.09	0.06	7,44	13,2	0,86
392	Чай	150	0.04	0.01	6.99	28	-	0.002	0.016	8	0.19
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0,032	0,012	-	4,6	0,4
	Печенье	20	0.16	0.02	15.9	9.2	-	0.28	-	0.004	-
	Итого полдник		*4.77*	*7.17*	*51.5*	*235.27*	*0.128*	*0.072*	*26.776*	*37.70*	*1.59*
	Всего за день		**30.64**	**29.46**	**160.2**	**1072.7**	**0.484**	**0.402**	**26.89**	**205.67**	**7.143**

№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	7 день *Завтрак*										
231	Сырники со сметаной	70	13.08	8,86	5.76	163,8	0.049	0.18	0,17	109,86	0.53
395	Кофейный напиток на молоке	150	2.34	2	10.63	70	0.03	0.113	0.98	94.3	0.1
3	Бутерброд с маслом и сыром	35/5/5	2.45	7.55	14.62	136	0.049	0.03	-	9.3	0.62
	Второй завтрак Свежие фрукты	100	0,28	0,28	6,86	38	0,021	0,014	7	11,2	1,54
	Итого за завтрак		18,15	18,69	31.01	400,6	0,15	0,337	8,15	223,86	2,79
	Обед										
41	Салат из овощей	40	0,43	0,73	3,44	22,66	0,021	0,023	3,83	9,73	0,43
84	Суп с рыбой	150	3.36	1.81	9.40	67.35	0.081	0.052	6.71	19.02	-
305	Гуляш из печени	60	12.64	10,14	3,46	123	0,08	0,13	0,57	25,1	1,15
165	Каша гречневая	120	5,04	3,36	31,00	174,19	0,10	0,03	-	19,6	2,19
376	Компот из лимонов	150	0.33	0.015	12.6	84.75	0.001	0.003	0.3	23.91	0.93
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26	0.027	0.012	-	5.2	0.58
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,8	0,056	0,021	-	8,05	0,7
	Итого за обед		25,55	16,58	81,81	580,75	0,366	0,271	11,41	110,61	5,98
	Полдник										
240	Пудинг из творога с	80	4,82	6,06	26,18	178	0,09	0,09	0,23	54,02	0,83

	яблоком сгущенным молоком										
401	Кисломолочный напиток	150	2,22	1,95	11,92	74,16	0,03	0,11	0,99	94,9	0,30
	Итого полдник		*7,04*	*8,01*	*38.10*	*252,16*	*0,12*	*0,2*	*1,22*	*148,92*	*1,13*
	Всего за день										
	8 день *Завтрак*										
185	Каша пшеничная на молоке	155	3,21	0,36	23,3	133,17	0,08	0,02	-	13,09	1,38
394	Чай с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.03	0.113	0.98	94.3	0.1
3	Бутерброд с маслом и сыром и сыром	35/10/5	4,41	6,02	12,74	121,62	0,04	0,04	0,06	84,08	0,62
	Второй завтрак: Свежие фрукты	100	0,28	0,28	6,86	38	0,021	0,014	7	11,2	1,54
	Итого за завтрак		*10,24*	*8,66*	*53,53*	*355,59*	*0,171*	*0,187*	*8,04*	*202,67*	*3,64*
	Обед										
13	Огурцы свежие порционные	40	0,45	0,73	3,44	22,6	0,021	0,023	3,83	9,73	0,43
57	Борщ с сметаной	150	1,22	3	8,46	66	0,044	0,032	5,97	32,16	0,80
302	Курица тушеная с овощами	180	9,49	7,01	16,49	161	0,18	2,78	7.34	31,6	1,45
	Компот из с/ф	150	0.33	0.002	2.83	85	0.002	0.005	0.3	23.91	0.94
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26	0.027	0.012	-	5.2	0.58
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0.048	0.018	-	6.9	0.6
	Итого в обед		*14,85*	*11,23*	*60,49*	*431.35*	*0,321*	*2,868*	*167,74*	*126,24*	*4,79*
	Полдник										
449	Оладьи с сгущенным молоком	100	13,6	10,6	14,6	209	0,046	0,022	1,32	116,46	1,18
400	Молоко	150	3,05	2,65	13,18	89,16	0.041	0.141	1,19	114,66	0,35
	Итого полдник		*16,65*	*13,25*	*27,7*	*298,16*	*0.128*	*0,163*	*10,46*	*230,62*	*1,53*
	Всего за день		**41,74**	**33,14**	**141,72**	**1085,10**	**0,620**	**3,213**	**186,24**	**559,53**	**9,96**

№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	9 день *Завтрак*										
231	Сырники со сметанным соусом	100	4,45	4,0	6,84	112,53	0,066	0,156	0,705	125,2	0,38
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.03	0.10	0.90	87,7	0.09
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35\10/5	2.45	7.55	14.62	136	0.049	0.03	-	9.3	0.62
	Второй завтрак: Свежие фрукты	100	0,28	0,28	6,86	38	0,021	0,014	7	11,2	1,54
	Итого за завтрак		*9,52*	*13,55*	*38,95*	*349,33*	*0,166*	*0.3*	*8,685*	*233,4*	*2,63*
	Обед										
53	Икра кабачковая	40	0.48	2.08	2.58	31	0.024	0.020	7.48	9.48	0.313
85	Суп с клецками	150	1,56	2,32	9,42	64,87	0,056	0,035	4,31	16.73	0,50
279	Биточки из мяса	60	11,67	8,54	12,52	174	0,02	0,0-7	-	17,55	0,84
132	Капуста тушеная/карт.пюре	100	2,34	4.17	10,78	90	0,03	0.04	18,74	63,7	48,22
372	Компот из лимонов	150	0.33	0.015	12.6	84.75	0.001	0.003	0.3	23.91	0.93
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26	0.027	0.012	-	5.2	0.58
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0.048	0.018	-	6.9	0.6
	Итого за обед		*19,26*	*15,525*	*64,82*	*510,62*	*0,182*	*0,178*	*23,35*	*133,9*	*51,67*
	Полдник										
25	Салат овощной	40									
268	Биточки рыбные	120	9.45	5.49	2.46	96	0.06	0.08	0.11	30.9	0.57
392	Чай с лимоном	150	0.04	0.01	6.99	28	-	0.002	0.016	8	0.19
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26	0.027	0.012	-	5.2	0.58
	Печенье	20	0,16	0,02	15,96	65	-	0,004	-	5	0,28

	Итого полдник		*11.12*	*7,78*	*33*	*246*	*0,11*	*0,118*	*7,706*	*58,58*	*1,953*
	Всего за день		**39,9**	**36,855**	**136,77**	**105,95**	**0,459**	**0,596**	**39,641**	**425,8**	**73,83**
	10 день *Завтрак*										
10	Салат из горошка	40	0.39	2.46	1.49	30	0.018	0.014	6,70	7.4\6	0.3
215	Омлет	65	5.75	10,29	1.15	120	0.03	0.236	0.11	48,02	1.17
395	Чай	150	2.36	2	10.63	70	0.03	0.113	0.98	94.3	0.1
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35/10/5	2.45	7.55	14.62	136	0.049	0.03	-	9.3	0.62
	Второй завтрак: Свежие фрукты	100	0,28	0,28	6,86	38	0,021	0,014	7	11,2	1,54
	Итого за завтрак		*11,23*	*22,58*	*33,75*	*386,8*	*0,148*	*0,407*	*14,79*	*170,2*	*3.73*
	Обед										
20	Салат из овощей	40	0.48	2.08	2.58	31	0.024	0.020	7.48	9.48	0.313
81	Суп картоф. с горохом	150	3.29	3.16	9.79	80.85	1.136	0.043	3.487	22.84	1.215
307	Котлета из мяса кур	60	7,58	10,70	6.38	152,25	0.03	0.075	0,24	58,02	0,77
322	Картоф. пюре с морковью	120	2,44	3.265	16.35	109,59	0.111	0.08	14,52	29.59	0,80
376	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	12.6	84.75	0.001	0.003	0.3	23.91	0.93
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26	0.027	0.012	-	5.2	0.58
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0.048	0.018	-	6.9	0.6
	Итого в обед		*17*	*17.62*	*64.62*	*524.44*	*1,353*	*-*	*18.547*	*146,46*	*4,89*
	Полдник										
483	Булочка творожная	40	6,73	5,86	32,62	197,3	0,03	0,06	0,03	23,6	1,41
383	Кисель	150	2,37	2	10,63	70	0,03	0,10	0,90	87,7	0,09
	Итого полдник		*9.1*	*7.86*	*43,25*	*267.3*	*0.065*	*0.16*	*0.93*	*90,06*	*1,5*
	Всего за день		**37,33**	**48,06**	**141,62**	**1178,5**	**1,561**	**0,798**	**15,9**	**406,72**	**10,17**

№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	11 день *Завтрак*										
206	Каша молочная гречневая	155	10.17	8.28	27.78	179	0.05	0.05	0.12	98	1.11
395	Кофейный напиток с сгущенным молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.03	0.113	0.98	94.3	0.1
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136	0.049	0.03	-	9.3	0.62
	Итого за завтрак		*15.47*	*18.24*	*54.76*	*385*	*0.149*	*0.213*	*1.12*	*209.6*	*2.26*
	Обед										
54	Свекольная икра	40	1.4	2.75	7.39	60	0.017	0.02	4.03	22.9	1.06
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,74	4.88	6.78	84.75	0.05	0.04	18.4	43.3	0.79
304	Плов с мясом	170	20.30	17	35.69	377	0.06	0.12	1.01	45.1	2.19
376	Компот из сухофруктов	150	0.4	0.02	24.99	102	0.002	0.004	0.4	24.1	0.98
	Хлеб ржаной	15	2.2	0.4	15.01	75	0.07	0.03	-	21.3	1.23
383	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	118	0.08	0.03	-	16.5	1
	Итого за обед		*29.99*	*25.55*	*114.01*	*816.75*	*0.279*	*0.244*	*23.84*	*173.2*	*7.25*
	Полдник										
137	Овощное рагу	155	2,29	11.00	14.44	166	0.07	0.07	8.67	32.9	0.98
392	Чай	180	0.10	0.02	9.2	41	-	0.002	0.016	8	0.19
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26	0.027	0.012	-	5.2	0.58
	Печенье	20									
	Итого полдник		*3.38*	*11.2*	*28.65*	*233*	*0.097*	*0.084*	*8.686*	*46.1*	*1.75*
	Всего за день		**30,9**	**35,2**	**150,97**	**1051**	**0.526**	**1.06**	**33.646**	**428.9**	**11.26**
	12 день *Завтрак*										
230	Сырники со сметан.соусом	120	14.81	7.56	24.98	234	0.07	0.23	0.20	95	0.61
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.85	2,41	14.36	91	0.03	0.113	0.98	94.3	0.1
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	2.45	7.55	14.62	136	0.049	0.03	-	9.3	0.62
	Второй завтрак: Свежие фрукты	100	0,4	0.4	9.8	16	0.2	0.03	0.02	10	44
	Итого за завтрак		*20.11*	*17.52*	*53.96*	*461*	*0.149*	*0.373*	*1.18*	*198.6*	*1.33*

	Обед										
13	Салат из свежих овощей	40	0.53	3.47	3.16	42.78	0.02	0.02	7.5	13.02	0.63
67	Щи на курином бульоне	150	6.63	5.18	15.44	135	0.091	0.074	6.31	17	0.92
301	Птица тушеная	170	12.3	17.7	6.93	182.5	0.07	0.13	0.12	33	1.1
321	Картофельное пюре	100									
374	Компот из апельсинов	150	0.4	0.02	24.99	102	0.002	0.004	0.4	24.1	0.98
	Хлеб ржаной	15	2.2	0.4	15.01	75	0.07	0.03	-	21.3	1.23
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	118	0.08	0.03	-	16.5	1
	Итого в обед		*39.71*	*27.89*	*78.80*	*771.56*	*0.541*	*1.612*	*29.94*	*169.49*	*6.722*
	Полдник										
195	Рыбные котлеты	70	8.99	10.88	52.89	345	0.17	0.17	0.88	114	2.93
53	Икра кабачковая	100	1,36	6.17	8,44	94,8	0,042	0,038	6,66	23,2	0.48
400	Кисель	150	5.48	4.88	9.07	102	-	0.002	0.016	8	0.19
	Итого полдник		*14.47*	*15.76*	*61.96*	*447*	*0.17*	*0.172*	*0.896*	*122*	*3.12*
	Всего за день		**41**	**39.2**	**152**	**1053**	**0.86**	**2.157**	**32.016**	**490.09**	**11.17**

№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	13 день *Завтрак*										
168	Каша овсяная («Геркулес») вязкая на молоке	155	4.01	0,35	14,7	66	0.028	0.035	7	5.6	0.42
	Чай с молоком	150	5.48	4.88	9.07	102	0.076	0.284	2.46	226.8	0.19
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/10/5	6.68	8.45	19.39	180	0.07	0.08	0.11	142.4	0.96
	Второй завтрак: Свежие фрукты	100	0,4	0.4	9.8	16	0.2	0.03	0.02	10	44
	Итого за завтрак		*20.7*	*16.08*	*60.41*	*456*	*0.503*	*0.399*	*2.947*	*393.1*	*2.7*
	Обед										
20	Салат из овощей	40	0.53	3.47	3.16	42.78	0.02	0.02	7.5	13.02	0.63
80	Суп-пюре на кур.бул.	150	2.69	2.84	17.14	105	0.113	0.063	8.25	24.6	1.08
310	Суфле из мяса кур	60	23.21	14.19	2.45	190	0.17	0.11	0.03	40.1	0.96
322	Пюре картофельное с морковью	120	2.79	4.13	16.52	108.78	0.108	1.344	15.7	37.47	1.002
376	Компот из сухофруктов	150	0.41	0.09	30.59	125	0.014	0.012	11.61	21.2	0.22
	Хлеб ржаной	15	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04	-	17.5	1.95
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0.048	0.018	-	6.9	0.6
	Итого за обед		*21.6*	*25*	*89.01*	*613.28*	*0.355*	*0.283*	*27.48*	*116.22*	*5.58*
	Полдник										
458	Оладьи из творога	70	9.21	5.47	67.88	427	0.11	0.22	1.11	140.6	2.91
383	Какао с молоком	150	0.08	-	20.03	80	0.002	0.004	0.07	9.4	0.26
	Итого полдник		*15.99*	*17.46*	*76.95*	*529*	*0.186*	*0.504*	*3.57*	*367.4*	*3.1*
	Всего за день		**58.29**	**58.54**	**226.37**	**1598.2**	**1.026**	**1.189**	**33.997**	**876.72**	**11.38**
	14 день *Завтрак*										
185	Каша из смеси круп на молоке	155	6.66	7.18	28.4	205	0.131	0.165	3.35	135.1	1.6
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.85	2.41	14.36	91	0.036	0.135	1.17	113.2	0.12
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/10/5	6.68	8.45	19.39	180	0.07	0.08	0.11	142.4	0.96
	Второй завтрак: Свежие фрукты	100	0,4	0.4	9.8	16	0.2	0.03	0.02	10	44
	Итого за завтрак		*16.19*	*18.04*	*62.15*	*476*	*0.237*	*0.308*	*4.63*	*390.7*	*2.68*
	Обед										
84	Суп с рыбой282	150	5.6	3	15.6	112.25	0.135	0.086	11.18	31.7	-
	Котлета рубленная	60	5.12	8.88	0.60	103	0.09	0.06	-	11.6	0.68
321	Свекольное пюре	120	3.06	4.8	20.44	137	0.139	0.11	18.6	37	1.01
372	Компот из лимонов	150	0.41	0.09	30.59	125	0.014	0.012	11.61	21.2	0.22
	Хлеб ржаной	15	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04	-	17.5	1.95
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	118	0.048	0.018	-	6.9	0.6
	Итого в обед		*21.44*	*17.87*	*108.08*	*682.25*	*0.516*	*0.326*	*41.39*	*125.9*	*4.46*

	Полдник										
14	Салат из свежих помидоров с луком	40	0.65	3.69	2.08	44.22	0.02	0.03	14.94	19.8	0.52
249	Рыба, запеченная в омлете	70	12.70	3.63	2.57	94	0.07	0.14	0.30	37	0.87
393	Чай с лимоном	150	0.06	0.02	9.99	40	-	0.003	0.03	10	0.28
	Итого полдник		*13.41*	*7.34*	*14.64*	*178.22*	*0.09*	*0.173*	*15.27*	*66.8*	*1.67*
	Всего за день		**51.04**	**43.25**	**185.87**	**1336.4**	**0.843**	**0.807**	**61.29**	**583.4**	**8.81**

№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	15 день *Завтрак*										
10	Салат из зеленого горошка	40	1.19	2.08	2.5	33	0.042	0.019	4.4	8.58	0.273
215	Омлет	65	7.52	13.46	1.51	157	0.05	0.31	0.15	62.8	1.54
395	Чай с молококом	180	2.85	2.41	14.36	91	0.036	0.135	1.17	113.2	0.12
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/10/5	6.68	8.45	19.39	180	0.07	0.08	0.11	142.4	0.96
	Второй завтрак: Свежие фрукты	100	0,4	0.4	9.8	16	0.2	0.03	0.02	10	44
	Итого за завтрак		*16.39*	*18.04*	*62.15*	*476*	*0.237*	*0.38*	*4.63*	*390.7*	*2.68*
	Обед										
57	Борщ на кур.бул. со сметаной	150	1.07	2.94	7.64	61.7	0.059	0.04	7.03	29.3	1.07
308	Биточки из говядины	60	12.10	9.30	7.70	163	0.06	0.09	0.42	31.3	0.86
317	Овощное рагу	120	4	5.08	30.10	180	0.05	0.02	-	4.86	1.10
376	Компот из с/ф	150	0.33	0.002	2.83	85	0.002	0.005	0.3	23.91	0.94
	Хлеб ржаной	15	0.99	0.18	5.01	26	0.027	0.012	-	5.2	0.58
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0.048	0.018	-	6.9	0.6
	Итого за обед		*20.86*	*17.802*	*67.77*	*586.7*	*0.489*	*0.185*	*7.75*	*101.47*	*5.15*
	Полдник										
236	Пудинг творожный с рисом в сметан. соусе	70	12.61	7.32	3.29	129	0.08	0.11	0.14	40.9	0.74
401	Кисломолочный напиток	150	5.48	9.07	275.9	102	0.076	0.284	2.46	226.8	0.19
	Итого полдник		*18.09*	*16.39*	*279.19*	*231*	*0.156*	*0.394*	*1.6*	*267.7*	*0.93*
	Всего за день		**55.34**	**52.23**	**409.11**	**1293.7**	**0.882**	**0.959**	**13.98**	**759.87**	**8.76**
	16 день *Завтрак*										
185	Каша пшенная с сгущенным молоком	150	7.43	11.92	57.47	367	0.19	0.05	1.71	47	2.85
395	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	2.85	2.41	14.36	91	0.036	0.135	1.17	113.2	0.12
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136	0.049	0.03	-	9.3	0.62
	Итого за завтрак		*12.73*	*21.88*	*71.83*	*594*	*0.275*	*0.215*	*2.88*	*169.5*	*3.59*
	Обед										
35	Салат овощной	40									
77	Суп картофельный с мясом	150	2.69	2.84	17.14	105	0.113	0.063	8.25	24.6	1.08
274	Мясо тушеное с овощами	170	19	15.6	12.9	268.23	0.076	0.132	0.12	35	1.2
376	Компот из с/ф	150	0.4	0.02	24.99	102	0.003	0.006	0.36	28.6	1.12
	Хлеб ржаной	15	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04	-	17.5	1.95
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0.048	0.018	-	6.9	0.6
	Итого в обед		*27.76*	*19.36*	*86.22*	*640.23*	*0.33*	*0.259*	*8.73*	*112.6*	*5.95*
	Полдник										
155	Овощная запеканка с соусом	120	6.14	10.45	28.41	232	0.14	0.14	12.96	69.3	1.63
383	Кисель	150	0.06	0.02	9.99	40	-	0.003	0.03	10	0.28
	Хлеб пшеничный	15	2.37	0.3	14.49	71	0.048	0.018	-	6.9	0.6
	Пряник	20	0,16	0,02	15,9	9,2	-	0,28	-	0,004	-
	Итого полдник		*8.57*	*10.77*	*52.89*	*343*	*0.188*	*0.161*	*12.99*	*86.2*	*2.51*
	Всего за день		**49.06**	**52.01**	**210.91**	**1577.23**	**0.793**	**0.635**	**24.6**	**368.3**	**12.05**

№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	17 день *Завтрак*										
185	Каша манная на молоке	155	7.49	7.46	35.24	267	0.16	0.12	-	27.8	1.98
395	Кофейный напиток с молоком	150	2.85	2.41	14.36	91	0.036	0.135	1.17	113.2	0.12
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	2.45	7.55	14.62	136	0.049	0.03	-	9.3	0.62
	2 завтрак: Свежие фрукты	100	0,4	0.4	9.8	16	0.2	0.03	0.02	10	44
	Итого за завтрак		*12.79*	*17.42*	*64.22*	*494*	*0.245*	*0.285*	*1.17*	*150.3*	2.72
	Обед										
20	Салат овощной	40	1.4	2.75	7.39	60	0.017	0.02	4.03	22.9	1.06
85	Суп –пюре овощной с гренками	150	2.69	2.84	17.14	105	0.113	0.063	8.25	24.6	1.08
284	Запеканка из печени с рисом с соусом	150	10.28	11.84	17.45	217	0.15	0.91	7.48	67.5	3.26
376	Компот из лимонов	150	0.4	0.02	24.99	102	0.003	0.006	0.36	28.6	1.12
	Хлеб ржаной	15	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0.04	-	17.5	1.95
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71	0.048	0.018	-	6.9	0.6
	Итого за обед		*20.44*	*18.35*	*97.46*	*642*	*0.421*	*1.057*	*20.12*	*168*	*9.07*
	Полдник										
238	Запеканка из творога с морковью	100	13.43	12.40	36.78	311	0.9	0.21	0.41	134.2	1.43
394	Чай о с молоком	150	0.08	-	20.03	80	0.002	0.004	0.07	9.4	0.26
	Итого полдник		*13.51*	*12.40*	*56.81*	*391*	*0.902*	*0.214*	*0.48*	*143.6*	*1.69*
	Всего за день		**46.74**	**48.17**	**218.49**	**1527**	**1.568**	**1.556**	**21.77**	**419.9**	**13.48**
	18 день *Завтрак*										
185	Каша пшеничная на молоке	155	4.40	4.06	26.99	162	0.11	0.04	-	17.8	1.88
397	Какао с молоком	150	3.67	3.19	15.82	107	0.05	0.17	1.43	137	0.43
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	2.45	7.55	14.62	136	0.049	0.03	-	9.3	0.62
	2 завтрак: Свежие фрукты	100	0,4	0.4	9.8	16	0.2	0.03	0.02	10	44
	Итого за завтрак		*10.52*	*14.8*	*57.43*	*405*	*0.209*	*0.24*	*1.43*	*164.1*	*2.93*
	Обед										
13	Свежий огурец порционный	40									
57	Борщ с сметаной на кур бульоне	150	2.04	5	14.11	110	0.074	0.054	8.79	36.6	1.34
305	Котлета из мяса кур	60	12.64	13.14	13.46	223	0.08	0.13	0.67	35.1	1.47
332	Овощи в молочном соусе	120	3.8	5.7	9.1	101.8	0.08	0.9	11.4	58.9	0.8
376	Компот из с/ф	150	0.4	0.02	24.99	102	0.003	0.006	0.36	26.8	1.12
	Хлеб ржаной	15	3.3	0.6	16.7	87	0.08	0.03	-	17.5	1.95
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	118	0.048	0.018	-	11.5	1
	Итого в обед		*26.13*	*23.84*	*126.35*	*741.8*	*0.365*	*1.503*	*21.22*	*186.4*	*7.68*
	Полдник										
496	Пирожок с повидлом	60	4.89	8.43	46.48	281	0.05	0.87	0.05	19.2	0.85
400	Кисломолочный напиток	150	5.48	4.88	9.07	102	0.28	0.19	2.46	226.8	0.19
	Итого полдник		*10.37*	*13.31*	*55.55*	*438.5*	*0.33*	*1.06*	*2.51*	*246*	*1.04*
	Всего за день		**47.02**	**51.95**	**239.3**	**1585.3**	**0.904**	**2.803**	**25.16**	**596.5**	**11.65**

№ Рец.	Наименование блюд	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
							B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

	19 день *Завтрак*										
185	Каша гречневая с молоком	155	2.17	3.89	22.51	134	0.02	0.02	-	4.7	0.32
394	Чай с молоком	150	2.85	2.41	14.36	91	0.036	0.135	1.17	113.2	0.12
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	2.45	7.55	14.62	136	0.049	0.03	-	9.3	0.62
	2 завтрак: Свежие фрукты	100	0,4	0.4	9.8	16	0.2	0.03	0.02	10	44
	Итого за завтрак		*7.47*	*13.85*	*51.49*	*361*	*0.105*	*0.185*	*1.17*	*127.2*	*1.06*
	Обед										
53	Икра кабачковая	40	0.52	3.12	3.16	43.5	0.02	0.02	7.5	13	0.6
84	Суп с рыбой	150	5.6	3	15.6	112.25	0.135	0.086	11.18	31.7	-
308	Фрикадельки из мяса кур	60	10.15	4.21	10.67	121	0.09	0.09	0.26	45	0.74
336	Капуста тушеная	120	3.06	0.5	20.40	137	0.11	1.356	18.16	37	1.01
374	Компот из апельсинов	150	0.41	0.09	30.59	125	0.014	0.012	11.61	21.2	0.22
	Хлеб ржаной	15	3.3	0.6	16.7	87	0.08	0.03	-	17.5	1.95
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	118	0.048	0.018	-	11.5	1
	Итого за обед		*26.99*	*12.02*	*121.27*	*743.75*	*0.497*	*1.612*	*48.71*	*176.9*	*5.52*
	Полдник										
211	Запеканка из макарон с творогом	70	15.66	14.63	26.77	301	0.10	0.30	2.04	167.4	1.58
394	Какао с молоком	150	2.67	2.34	14.31	77	0.04	0.14	1.20	113.9	13.9
	Итого полдник		*18.33*	*16.97*	*41.08*	*378*	*0.14*	*0.44*	*3.24*	*281.3*	*15.48*
	Всего за день		**52.79**	**42.84**	**213.84**	**1482.7**	**0.742**	**2.237**	**53.12**	**585.4**	**22.06**
	20 день *Завтрак*										
10	Салат из горошка	40	0.45	3.65	1.42	40.38	0.01	0.02	5.7	13.11	0.34
215	Омлет	60	7.52	13.46	1.51	157	0.047	0.309	0.15	62.8	1.54
393	Чай с лимоном	150	2.85	2.41	14.36	91	0.036	0.135	1.17	113.2	0.12
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	2.45	7.55	14.62	136	0.049	0.03	-	9.3	0.62
	2 завтрак: Свежие фрукты	100	0,4	0.4	9.8	16	0.2	0.03	0.02	10	44
	Итого за завтрак		*13.27*	*27.07*	*31.91*	*424.38*	*0.142*	*0.494*	*7.02*	*198.4*	*2.62*
	Обед										
15	Салат из овощей	40									
66	Щи на курином бульоне	150	1.36	3.86	5.35	62	0.028	0.027	16.03	40.2	0.53
301	Бефстроганов из отварного мяса	60	18.82	17.25	4.70	249	0.34	0.12	0.02	49.7	1.46
317	Отварные макароны	120	4	5.08	30.10	180	0.05	0.02	-	4.86	1.10
376	Компот из сухофруктов	150	0.4	0.02	24.99	102	0.003	0.006	0.36	26.8	1.12
	Хлеб ржаной	15	3.3	0.6	16.7	87	0.08	0.03	-	17.5	1.95
	Хлеб пшеничный	30	3.95	0.5	24.15	118	0.048	0.018	-	11.5	1
	Итого в обед		*31.83*	*27.31*	*105.99*	*798*	*0.549*	*0.221*	*16.41*	*150.56*	*7.16*
	Полдник										
25	Салат овощной	40	5.13	7.33	24.75	183	0.09	0.22	51.6	0.79	-
	Тефтели рыбные в соусе	80									
383	Кисель	150	3.67	3.19	15.82	107	0.05	0.17	1.43	137	0.43
	Печенье										
	Итого полдник		*9.08*	*10.8*	*47.43*	*321*	*0.161*	*0404*	*60.03*	*148.99*	*0.97*
	Всего за день		**54.18**	**65.18**	**185.33**	**1543.3**	**0.852**	**1.119**	**83.46**	**497.95**	**10.75**