

СОГЛАСОВАНО									УТВЕРЖДАЮ			
Должность:	Руководитель								Должность:	Руководитель		
ФИО:	Харисова А.Р.								ФИО:	Харисова А.Р.		
Дата:	01.10.2024								Дата:	01.10.2024		
	Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд на период с 11 по 22 ноября											
				Возрастная категория: Дети 1,5-7 лет								
					Пищевые вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Энергетическая ценность	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1		до 3 лет	старше 3 лет	до 3 лет	старше 3 лет	до 3 лет	старше 3 лет	до 3 лет	старше 3 лет	до 3 лет	старше 3 лет	
День 1 ПОНЕДЕЛЬНИК												
ЗАВТРАК 8:30-9:00	Каша вязкая ячневая	150,00	200,00	5,70	7,49	9,06	11,27	28,90	39,35	220,00	289,00	31
	Яйцо вареное (1/2 шт)	20,00	20,00	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00	55
	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,30	2,30	4,36	4,36	14,62	14,62	108,00	108,00	4
	Чай с лимоном	180,00	180,00	0,12	0,12	0,02	0,02	10,20	10,20	41,00	41,00	16
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350,00	400,00	13,20	14,99	18,04	20,25	54,00	64,45	432,00	501,00	
ЗАВТРАК 2 10:30-11:00	Яблоко свежее порционно	100,00	100,00	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100,00	100,00	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	
ОБЕД 12:00- 12:30	Суп картофельный с крупой	180,00	200,00	1,57	1,96	2,04	2,56	10,29	12,86	65,88	82,35	25
	Макароны отварные	120,00	150,00	28,82	38,42	4,12	5,49	155,72	207,62	775,50	1034,00	53
	Котлета рубленная из говядины	60,00	80,00	9,33	12,44	6,93	9,24	9,42	12,56	137,25	183,00	38
	Огурцы свежие порционно	40,00	60,00	0,45	0,60	0,00	0,10	1,43	1,90	6,75	9,00	58
	Компот из свежих плодов и ягод	180,00	180,00	0,14	0,14	10,90	10,90	21,89	21,89	89,09	89,09	18
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	40,00	1,84	2,45	5,66	7,55	10,97	14,62	102,00	136,00	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		610,00	710,00	42,14	56,01	29,65	35,84	209,70	271,45	1176,47	1533,44	
ПОЛДНИК 15:30-16:00	Кисель из яблок сушеных	180,00	200,00	0,21	0,25	0,01	0,01	31,74	35,27	127,98	142,20	15
	Сушки	20,00	50,00	2,00	4,00	1,60	4,00	14,80	37,00	80,00	200,00	59
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200,00	250,00	2,21	4,25	1,61	4,01	46,54	72,27	207,98	342,20	

УЖИН 16:30-16:45	Омлет с овощами	150,00	200,00	9,85	13,13	21,06	26,42	4,99	6,66	238,24	317,65	51
	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	40,00	1,84	2,45	5,66	7,55	10,97	14,62	102,00	136,00	1
	Плюшка	50,00	50,00	2,11	2,11	2,40	2,40	16,66	16,66	97,00	97,00	8
	Чай с лимоном	180,00	180,00	0,12	0,12	0,02	0,02	10,20	10,20	41,00	41,00	16
ИТОГО ЗА УЖИН		420,00	470,00	13,91	17,81	29,14	36,39	42,82	48,14	414,66	489,18	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1680,00	1930,00	71,87	93,46	78,84	96,89	362,87	466,11	2275,11	2909,82	
День 2 ВТОРНИК												
ЗАВТРАК 8:30-9:00	Каша вязкая пшеничная	150,00	200,00	5,70	7,49	9,06	11,27	28,90	39,35	220,00	289,00	31
	Яйцо вареное (1/2 шт)	20,00	20,00	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00	55
	Бутерброд с сыром	30/5/10	30/5/15	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139,00	180,00	3,00
	Какао с молоком	180,00	200,00	3,67	4,40	3,19	3,83	15,82	18,98	107,00	128,40	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350,00	420,00	15,51	19,25	20,54	24,32	43,74	59,02	422,00	532,00	
ЗАВТРАК 2 10:30-11:00	Банан свежий порционно	100,00	100,00	1,50	1,50	0,50	0,50	8,00	8,00	95,00	95,00	57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100,00	100,00	1,50	1,50	0,50	0,50	8,00	8,00	95,00	95,00	
ОБЕД 12:00-12:30	Щи из свежей капусты с картофелем	180,00	200,00	1,25	1,39	3,52	3,91	6,11	6,79	61,02	67,80	22
	Каша гречневая рассыпчатая	120,00	150,00	4,05	5,39	5,69	6,38	20,36	27,13	149,00	187,00	28
	Бефстроганов из отварного мяса	60,00	80,00	7,76	10,34	6,21	8,29	1,65	2,19	93,50	124,67	46
	Салат из свежих огурцов	40,00	60,00	0,30	0,36	2,44	2,93	0,95	1,14	26,92	32,30	11
	Компот из свежих плодов и ягод	180,00	180,00	0,14	0,14	10,90	10,90	21,89	21,89	89,09	89,09	18
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	40,00	1,84	2,45	5,66	7,55	10,97	14,62	102,00	136,00	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		610,00	710,00	15,34	20,08	34,42	39,95	61,93	73,76	521,53	636,86	
ПОЛДНИК 15:30-16:00	Ряженка	180,00	200,00	5,22	6,53	4,50	5,40	7,56	9,07	97,20	116,64	13
	Печенье	30,00	50,00	2,10	3,50	6,00	10,00	19,80	33,00	141,00	235,00	60
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210,00	250,00	7,32	10,03	10,50	15,40	27,36	42,07	238,20	351,64	
УЖИН 16:30-16:45	Рыба, запеченная с картофелем	60,00	80,00	4,75	6,35	3,64	5,10	5,87	7,87	75,00	103,00	42
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	40,00	1,84	2,45	5,66	7,55	10,97	14,62	102,00	136,00	1
	Огурцы свежие порционно	40,00	60,00	0,30	0,50	0,00	0,10	1,10	1,70	6,00	9,00	58

	Чай с лимоном	180,00	180,00	0,12	0,12	0,02	0,02	10,20	10,20	41,00	41,00	16
ИТОГО ЗА УЖИН		310,00	360,00	7,01	9,42	9,32	12,77	28,14	34,39	224,00	289,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1580,00	1840,00	46,68	60,27	75,28	92,94	169,16	217,24	1500,73	1904,50	
День 3 СРЕДА												
ЗАВТРАК 8:30-9:00	Пудинг из творога (Запеченный)	150,00	200,00	15,14	20,14	10,76	14,31	24,34	32,37	312,71	235,12	34
	Бутерброд с сыром	30/5/10	30/5/15	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139,00	180,00	3
	Чай с лимоном	180,00	180,00	0,12	0,12	0,02	0,02	10,20	10,20	41,00	41,00	16
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375,00	430,00	19,99	26,94	17,66	22,78	49,10	61,96	492,71	456,12	
ЗАВТРАК 2 10:30-11:00	Яблоко свежее порционно	100,00	100,00	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100,00	100,00	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	
ОБЕД 12:00-12:30	Суп картофельный рыбный с крупой	180,00	200,00	4,11	4,84	2,41	2,84	8,29	9,75	80,92	95,20	21
	Макароны запеченные с яйцом	150,00	200,00	7,70	10,24	6,91	9,19	23,03	30,63	185,00	246,05	54
	Салат из свежих огурцов	40,00	60,00	0,56	0,84	2,03	3,05	3,60	5,40	34,96	52,44	11
	Компот из свежих плодов и ягод	180,00	180,00	0,14	0,14	10,90	10,90	21,89	21,89	89,09	89,09	18
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	40,00	1,84	2,45	5,66	7,55	10,97	14,62	102,00	136,00	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		580,00	680,00	14,35	18,52	27,92	33,53	67,77	82,29	491,97	618,78	
ПОЛДНИК 15:30-15:45	Кефир	180,00	200,00	5,22	5,79	4,50	5,00	7,20	7,99	95,40	105,89	13
	Сушки	20,00	50,00	2,00	5,00	1,60	4,00	14,80	37,00	80,00	200,00	59
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200,00	250,00	7,22	10,79	6,10	9,00	22,00	44,99	175,40	305,89	
УЖИН 16:30- 16:45	Картофель отварной	120,00	150,00	2,32	2,90	3,52	4,40	1,66	2,08	116,80	146,00	44
	Котлета рубленная из говядины, запеченные с молочным соусом	60,00	80,00	7,05	9,31	7,91	10,32	5,83	7,98	123,00	162,00	36
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40,00	60,00	0,43	0,65	2,46	3,70	1,38	2,08	29,49	44,23	9
	Чай с лимоном	180,00	180,00	0,12	0,12	0,02	0,02	10,20	10,20	41,00	41,00	16
ИТОГО ЗА УЖИН		400,00	470,00	9,92	12,98	13,91	18,44	19,08	22,34	310,29	393,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1655,00	1930,00	51,89	69,62	65,99	84,14	167,75	221,38	1514,37	1818,03	
День 4 ЧЕТВЕРГ												

ЗАВТРАК 8:30-9:00	Омлет на натуральном молоке	150,00	200,00	18,10	23,53	30,80	40,04	2,40	3,12	268,00	348,40	50
	Салат из белокачанной капусты	40,00	60,00	0,56	0,84	2,03	3,05	3,60	5,40	34,96	52,44	12
	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,30	2,30	4,36	4,36	14,62	14,62	108,00	108,00	4
	Чай с лимоном	180,00	180,00	0,12	0,12	0,02	0,02	10,20	10,20	41,00	41,00	16
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370,00	440,00	21,08	26,79	37,21	47,47	30,82	33,34	451,96	549,84	
ЗАВТРАК 2 10:30-11:00	Банан свежий порционно	100,00	100,00	1,50	1,50	0,50	0,50	8,00	8,00	95,00	95,00	57,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100,00	100,00	101,00	1,50	102,00	0,50	103,00	8,00	96,00	95,00	
ОБЕД 12:00-12:30	Суп картофельный	180,00	200,00	1,69	1,87	2,04	2,26	11,98	13,29	72,90	80,92	23
	Голубцы с мясом говядины ленивые	160,00	200,00	21,71	27,14	16,55	20,69	15,02	18,78	296,00	370,00	41
	Салат из свежих овощей с яблоками	40,00	60,00	0,35	0,53	2,08	3,12	2,11	3,17	28,52	42,78	10
	Компот из свежих плодов и ягод	180,00	180,00	0,14	0,14	10,90	10,90	21,89	21,89	89,09	89,09	18
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	40,00	1,84	2,45	5,66	7,55	10,97	14,62	102,00	136,00	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		590,00	680,00	25,72	32,12	37,23	44,52	61,96	71,74	588,51	718,79	
ПОЛДНИК 15:30-15:45	Ряженка	180,00	200,00	5,22	6,53	4,50	5,40	7,56	9,07	97,20	116,64	13
	Печенье	30,00	50,00	2,10	3,50	6,00	10,00	19,80	33,00	141,00	235,00	60
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210,00	250,00	7,32	10,03	10,50	15,40	27,36	42,07	238,20	351,64	
УЖИН 16:30- 16:45	Запеканка из творога	150,00	200,00	17,54	23,33	12,05	16,03	17,15	22,81	247,00	328,51	33
	Соус сметанный	40,00	60,00	0,56	0,84	1,99	2,99	2,35	3,53	29,64	44,46	56
	Чай с лимоном	180,00	180,00	0,12	0,12	0,02	0,02	10,20	10,20	41,00	41,00	16
ИТОГО ЗА УЖИН		370,00	440,00	18,22	24,29	14,06	19,03	29,70	36,53	317,64	413,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1640,00	1910,00	173,35	94,73	201,00	126,92	252,84	191,69	1692,31	2129,24	
День 5 ПЯТНИЦА												
ЗАВТРАК 8:30-9:00	Каша гречневая вязкая	150,00	200,00	7,51	10,06	8,34	11,34	30,44	41,26	227,00	307,00	29
	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,30	2,30	4,36	4,36	14,62	14,62	108,00	108,00	4
	Чай с лимоном	180,00	180,00	0,12	0,12	0,02	0,02	10,20	10,20	41,00	41,00	16
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365,00	435,00	9,93	12,48	12,72	15,72	55,26	66,08	376,00	456,00	368
10:30-11:00	Яблоко свежее порционно	100,00	100,00	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100,00	100,00	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	
	Свекольник	180,00	200,00	1,47	1,63	3,60	4,00	10,15	11,28	79,02	87,80	19

ОБЕД 12:00-12:30	Картофель отварной	120,00	150,00	2,32	2,90	3,52	4,40	1,66	2,08	116,80	146,00	296
	Рулет с макаронами	60,00	80,00	6,29	8,38	3,99	5,32	10,33	13,77	102,75	137,00	52
	Салат из свежих огурцов	40,00	60,00	0,30	0,36	2,44	2,93	0,95	1,14	26,92	32,30	11
	Компот из свежих плодов и ягод	180,00	180,00	0,14	0,14	10,90	10,90	21,89	21,89	89,09	89,09	18
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	40,00	1,84	2,45	5,66	7,55	10,97	14,62	102,00	136,00	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		610,00	710,00	12,36	15,87	30,11	35,10	55,95	64,78	516,58	628,19	
ПОЛДНИК 15:30-15:45	Кефир	180,00	200,00	5,22	5,79	4,50	5,00	7,20	7,99	95,40	105,89	13
	Сушки	20,00	50,00	2,00	5,00	1,60	4,00	14,80	37,00	80,00	200,00	59
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200,00	250,00	7,22	10,79	6,10	9,00	22,00	44,99	175,40	305,89	
УЖИН 16:30-16:45	Каша гречневая рассыпчатая	120,00	150,00	4,05	5,39	5,69	6,38	20,36	27,13	149,00	187,00	28
	Гуляш из отварного мяса	80,00	100,00	10,28	13,75	8,27	10,86	2,64	3,49	126,00	166,66	45
	Печенье	30,00	50,00	2,10	3,50	6,00	10,00	19,80	33,00	141,00	235,00	60
	Чай с лимоном	180,00	180,00	0,12	0,12	0,02	0,02	10,20	10,20	41,00	41,00	16
ИТОГО ЗА УЖИН		410,00	480,00	16,55	22,76	19,98	27,26	53,00	73,82	457,00	629,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1685,00	1975,00	46,46	62,30	69,31	87,47	196,01	259,48	1568,98	2063,75	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		1648,00	1917,00	78,05	76,08	98,08	97,67	229,73	271,18	1710,30	2165,07	
Неделя 2												
День 1 ПОНЕДЕЛЬНИК												
ЗАВТРАК 8:30-9:00	Каша овсяная вязкая	150,00	200,00	7,51	10,06	8,34	11,34	30,44	41,26	227,00	307,00	29
	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,30	2,30	4,36	4,36	14,62	14,62	108,00	108,00	4
	Чай с лимоном	180,00	180,00	0,12	0,12	0,02	0,02	10,20	10,20	41,00	41,00	16
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365,00	445,00	9,93	12,48	12,72	15,72	55,26	66,08	376,00	456,00	
ЗАВТРАК 2 10:30-11:00	Яблоко свежее порционно	100,00	100,00	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	
ОБЕД 12:00-12:30	Щи из свежей капусты с картофелем	180,00	200,00	1,25	1,39	3,52	3,91	6,11	6,79	61,02	67,80	22
	Макароны отварные	120,00	150,00	28,82	38,42	4,12	5,49	155,72	207,62	775,50	1034,00	53
	Тефтели мясные	60,00	80,00	4,80	6,00	5,20	6,50	6,00	7,50	89,60	112,00	39
	Огурцы свежие порционно	40,00	60,00	0,30	0,50	0,00	0,10	1,10	1,70	6,00	9,00	58
	Компот из свежих плодов и ягод	180,00	180,00	0,14	0,14	10,90	10,90	21,89	21,89	89,09	89,09	18

	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	40,00	1,84	2,45	5,66	7,55	10,97	14,62	102,00	136,00	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		610,00	710,00	37,15	48,90	29,40	34,45	201,78	260,12	1123,21	1447,89	
ПОЛДНИК 15:30-15:45	Кисель из яблок сушеных	180,00	200,00	0,21	0,25	0,01	0,01	31,74	35,27	127,98	142,20	15
	Сушки	20,00	50,00	2,00	5,00	1,60	4,00	14,80	37,00	80,00	200,00	59
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200,00	250,00	2,21	5,25	1,61	4,01	46,54	72,27	207,98	342,20	
УЖИН 16:30- 16:45	Овощное рагу с мясом	150,00	200,00	1,29	1,61	4,07	5,09	10,75	13,44	84,85	106,06	47
	Салат из свежей белокачанной капусты	40,00	60,00	0,56	0,84	2,03	3,05	3,60	5,40	34,96	52,44	393
	Чай с лимоном	180,00	180,00	0,12	0,12	0,02	0,02	10,20	10,20	41,00	41,00	
ИТОГО ЗА УЖИН		490,00	590,00	4,70	5,98	48,80	61,51	40,97	49,56	282,81	352,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1765,00	2095,00	153,98	172,62	192,53	215,69	444,55	548,03	2090,00	2698,09	
День 2 ВТОРНИК												
ЗАВТРАК 8:30-9:00	Каша вязкая из смеси круп	150,00	200,00	3,99	5,37	5,05	5,56	32,37	43,18	191,00	244,00	32
	Бутерброд с сыром	30/5/10	30/5/15	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139,00	180,00	3,00
	Какао с молоком	180,00	200,00	3,67	4,40	3,19	3,83	15,82	18,98	107,00	128,40	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375,00	450,00	12,39	16,45	15,12	17,84	62,75	81,55	437,00	552,40	
ЗАВТРАК 2 10:30-11:00	Банан свежий порционно	100,00	100,00	1,50	1,50	0,50	0,50	8,00	8,00	95,00	95,00	57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100,00	100,00	1,50	1,50	0,50	0,50	8,00	8,00	95,00	95,00	
ОБЕД 12:00-12:30	Суп-лапша домашняя	180,00	200,00	1,59	1,77	3,65	4,05	8,58	9,54	73,62	81,80	20
	Каша ячневая вязкая	120,00	150,00	3,30	4,39	4,06	6,38	21,24	28,30	135,00	169,00	29
	Гуляш из отварного мяса	60,00	80,00	7,71	10,28	6,20	8,27	1,98	2,64	94,50	126,00	45
	Салат из свежих овощей с яблоками	40,00	60,00	0,35	0,53	2,08	3,12	2,11	3,17	28,52	42,78	10
	Компот из свежих плодов и ягод	180,00	180,00	0,14	0,14	10,90	10,90	21,89	21,89	89,09	89,09	18
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	40,00	1,84	2,45	5,66	7,55	10,97	14,62	102,00	136,00	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		610,00	710,00	14,93	19,56	32,55	40,27	66,77	80,15	522,73	644,67	
ПОЛДНИК 15:30-15:45	Ряженка	180,00	200,00	5,22	6,53	4,50	5,40	7,56	9,07	97,20	116,64	13
	Печенье	30,00	50,00	2,10	3,50	6,00	10,00	19,80	33,00	141,00	235,00	60
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210,00	250,00	7,32	10,03	10,50	15,40	27,36	42,07	238,20	351,64	
	Рассольник	180,00	200,00	1,17	1,30	3,65	4,05	9,41	9,41	75,06	83,40	24

УЖИН 16:30-16:45	Огурцы свежие порционно	40,00	60,00	0,30	0,50	0,00	0,10	1,10	1,70	6,00	9,00	1
	Огурцы свежие порционно	40,00	60,00	0,30	0,50	0,00	0,10	1,10	1,70	6,00	9,00	58
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	40,00	1,84	2,45	5,66	7,55	10,97	14,62	102,00	136,00	1
	Чай с лимоном	180,00	180,00	0,12	0,12	0,02	0,02	10,20	10,20	41,00	41,00	16
ИТОГО ЗА УЖИН		250,00	280,00	2,26	3,07	5,68	7,67	22,27	26,52	149,00	186,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1545,00	1790,00	38,40	50,60	64,36	81,68	187,14	238,30	1441,93	1829,71	
День 3 СРЕДА												216
ЗАВТРАК 8:30-9:00	Каша рисовая вязкая	150,00	200,00	7,51	10,06	8,34	11,34	30,44	41,26	227,00	307,00	29
	Бутерброд с сыром	30/5/10	30/5/15	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139,00	180,00	3,00
	Какао с молоком	180,00	200,00	3,67	4,40	3,19	3,83	15,82	18,98	107,00	128,40	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ЗАВТРАК 2 10:30-11:00	Яблоко свежее порционно	100,00	100,00	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100,00	100,00	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	
ОБЕД 12:00-12:30	Суп-лапша домашняя	180,00	200,00	1,59	1,77	3,65	4,05	8,58	9,54	73,62	81,80	20
	Пюре картофельное	120,00	150,00	2,73	3,41	42,68	53,35	16,42	20,52	122,00	152,50	48
	Котлеты рыбные	60,00	80,00	7,98	10,59	4,72	6,47	3,12	4,17	87,00	117,00	40
	Огурцы свежие порционные	40,00	60,00	0,43	0,65	2,46	3,70	1,38	2,08	11,00	17,00	58
	Компот из свежих плодов и ягод	180,00	180,00	0,14	0,14	10,90	10,90	21,89	21,89	89,09	89,09	18
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	40,00	1,84	2,45	5,66	7,55	10,97	14,62	102,00	136,00	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		610,00	710,00	14,71	19,01	70,08	86,02	62,36	72,81	484,71	593,39	
ПОЛДНИК 15:30-15:45	Кисель из яблок сушеных	180,00	200,00	0,21	0,25	0,01	0,01	31,74	35,27	127,98	142,20	15
	Сушки	20,00	50,00	2,00	5,00	1,60	4,00	14,80	37,00	80,00	200,00	59
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200,00	250,00	2,21	5,25	1,61	4,01	46,54	72,27	207,98	342,20	
УЖИН 16:30-16:45	Запеканка из творога	150,00	200,00	17,54	23,33	12,05	16,03	17,15	22,81	247,00	328,51	33
	Соус сметанный	40,00	60,00	0,56	0,84	1,99	2,99	2,35	3,53	29,64	44,46	56
	Печенье	30,00	45,00	2,10	3,15	6,00	9,00	19,80	29,70	141,00	211,50	60
	Чай с лимоном	180,00	180,00	0,12	0,12	0,02	0,02	10,20	10,20	41,00	41,00	16

ИТОГО ЗА УЖИН		400,00	485,00	20,32	27,44	20,06	28,03	49,50	66,23	458,64	625,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1310,00	1545,00	37,64	52,10	92,15	118,46	168,20	221,12	1195,33	1605,06	
День 4 ЧЕТВЕРГ												
ЗАВТРАК 8:30-9:00	Омлет на натуральном молоке	150,00	200,00	18,10	23,53	30,80	40,04	2,40	3,12	268,00	348,40	50
	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,30	2,30	4,36	4,36	14,62	14,62	108,00	108,00	4,00
	Какао с молоком	180,00	200,00	3,67	4,40	3,19	3,83	15,82	18,98	107,00	128,40	14
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365,00	465,00	24,07	30,23	38,35	48,23	32,84	36,72	483,00	584,80	
ЗАВТРАК 2 10:30-11:00	Банан свежий порционно	100,00	100,00	1,50	1,50	0,50	0,50	8,00	8,00	95,00	95,00	57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100,00	100,00	1,50	1,50	0,50	0,50	8,00	8,00	95,00	95,00	66
ОБЕД 12:00-12:30	Борщ со свежей капустой	180,00	200,00	1,22	1,53	3,47	4,34	4,81	6,01	55,44	69,30	26
	Каша гречневая рассыпчатая	120,00	150,00	4,05	5,39	5,69	6,38	20,36	27,13	149,00	187,00	28
	Голубцы с мясом говядины ленивые	160,00	200,00	21,71	27,14	16,55	20,69	15,02	18,78	296,00	370,00	41
	Салат из свежих огурцов	40,00	60,00	0,30	0,36	2,44	2,93	0,95	1,14	26,92	32,30	11
	Компот из свежих плодов и ягод	180,00	180,00	0,14	0,14	10,90	10,90	21,89	21,89	89,09	89,09	18
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	40,00	1,84	2,45	5,66	7,55	10,97	14,62	102,00	136,00	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		710,00	830,00	29,27	37,01	44,71	52,78	74,00	89,57	718,45	883,69	
ПОЛДНИК 15:30-15:45	Снежок	150,00	200,00	0,73	0,97	0,68	0,90	2,92	3,89	21,33	28,44	13
	Печенье	30,00	50,00	2,10	3,50	6,00	10,00	19,80	33,00	141,00	235,00	60
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		180,00	250,00	2,83	4,47	6,68	10,90	22,72	36,89	162,33	263,44	
УЖИН 16:30- 16:45	Каша из смеси круп с яблоками	150,00	200,00	6,18	8,14	6,85	9,68	29,12	39,39	203,00	273,00	30
	Груша свежая порционно	100,00	100,00	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	46,00	46,00	57
	Ватрушки	35,00	35,00	4,43	4,43	7,64	7,64	12,49	12,49	136,00	136,00	7
	Чай с лимоном	180,00	180,00	0,12	0,12	0,02	0,02	10,20	10,20	41,00	41,00	16
ИТОГО ЗА УЖИН		465,00	515,00	11,13	13,09	14,81	17,64	62,11	72,38	426,00	496,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1820,00	2160,00	68,79	86,31	105,04	130,05	199,66	243,56	1884,78	2322,93	
День 5 ПЯТНИЦА												93
ЗАВТРАК 8:30-9:00	Суп молочный с крупой	150,00	200,00	4,31	5,74	3,91	5,21	14,12	18,83	108,00	144,00	27
	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,30	2,30	4,36	4,36	14,62	14,62	108,00	108,00	4
	Чай с лимоном	180,00	180,00	0,12	0,12	0,02	0,02	10,20	10,20	41,00	41,00	16

ЗАВТРАК 2 10:30-11:00	Яблоко свежее порционно	100,00	100,00	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	57
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100,00	100,00	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00	
ОБЕД 12:00-12:30	Свекольник	180,00	200,00	1,47	1,63	3,60	4,00	10,15	11,28	79,02	87,80	
	Суп-лапша домашняя	180,00	200,00	1,59	1,77	3,65	4,05	8,58	9,54	73,62	81,80	20
	Макароны отварные	120,00	150,00	28,82	38,42	4,12	5,49	155,72	207,62	775,50	1034,00	53
	Тефтели мясные	60,00	80,00	4,80	6,00	5,20	6,50	6,00	7,50	89,60	112,00	39
	Компот из свежих плодов и ягод	180,00	180,00	0,14	0,14	10,90	10,90	21,89	21,89	89,09	89,09	18
	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	40,00	1,84	2,45	5,66	7,55	10,97	14,62	102,00	136,00	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		750,00	850,00	38,65	50,41	33,13	38,49	213,31	272,45	1208,83	1540,69	
ПОЛДНИК 15:30-15:45	Кисель из яблок сушеных	180,00	200,00	0,21	0,25	0,01	0,01	31,74	35,27	127,98	142,20	15
	Сушки	20,00	50,00	2,00	5,00	1,60	4,00	14,80	37,00	80,00	200,00	59
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200,00	250,00									
УЖИН 16:30-16:45	Овощи отварные с маслом	120,00	150,00	2,17	2,72	3,11	3,89	4,23	5,29	53,64	67,05	35
	Рулет с луком и яйцами	60,00	80,00	7,49	9,98	6,08	8,11	6,03	8,04	108,75	145,00	43
	Банан свежий порционно	100,00	100,00	1,50	1,50	0,50	0,50	8,00	8,00	95,00	95,00	58
	Чай с лимоном	180,00	180,00	0,12	0,12	0,02	0,02	10,20	10,20	41,00	41,00	16
ИТОГО ЗА УЖИН		460,00	510,00	11,28	14,32	9,71	12,52	28,46	31,53	298,39	348,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1875,00	2125,00	57,06	73,29	51,53	61,00	290,51	357,43	1808,22	2225,74	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		1732,00	2020,00	74,02	90,49	95,89	114,51	257,92	321,74	1747,86	2178,90	