Утверждаю Заведующий МБДОУ «Детский сад № 1» г. Петушки С.В.Сикорская «09» января 2025 года

**Меню приготавливаемых блюд** в МБДОУ «Детский сад № 1» г. Петушки

Возрастная категория: дети от 1 года до 3 лет.

С **нового урожая** и до **1 мар**та салаты из свежих овощей (капуста, морковь) С **1 марта** и до **нового урожая** салаты из припущенных овощей (капуста, морковь)

**Режим питания:** четырехразовое питание (завтрак, 2 завтрак, обед и уплотненный полдник).

Прием пищи	Наименование блюда	Bec	Γ	Іищевые в	ещества	Энергетическая	No
	1-	блюда			Углеводы	ценность	реп
		Н	еделя 1				Ър
			<b>День</b> 1				
Завтрак:	Макароны с сыром	110/15	8,72	10,345	27,515	166,1	415
	Салат из капусты	30	0,551	2,032	5,029	36,35	79
	Бутерброд с маслом	20/5	1,565	4,725	10	89,8	1
	Чай с сахаром	180	0,4	0	8,29	27,86	943
Итог	го за завтрак:	360	11,236	17,102	50,834	320,11	745
2 завтрак:	Яблоки	110	0,496	0,496	12,197	55	
Итог	о за 2 завтрак:	110	0,496	0,496	12,197	55	-
Обед:	Рассольник с курицей, сметаной	150	6,778	8,122	12,638	155,681	197
	Котлета мясная	60	10,748	7,942	11,402	212,235	608
	Картофельное пюре	120	3,519	5,795	20,511	147,193	299
	Салат из свеклы	30	0,408	2,025	2,723	29,416	6/н
	Компот из сухофруктов	150	0,315	0	13,065	51,055	868
	Хлеб пшеничный	11	0,847	0,33	5,478	28,82	-
	Хлеб ржаной	34	2,244	0,408	23,46	61,54	_
	ого за обед:	555	24,859	24,622	89,277	685,94	
плотненный	Салат из моркови	30	0,381	0,029	5,454	21,333	92
полдник	Омлет натуральный	150	7,99	12,858	4,785	157,58	438
	Какао с молоком	180	4,57	3,98	14,32	109,86	959
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	-
	Печенье	20	0,88	1,71	7	44,7	
Итого за упл	отненный полдник:	400	15,361	19,177	41,519	385,873	-
	Итого за 1 день:		51,952	61,397	193,827	1446,923	
		Д	ень 2			2110,723	
Завтрак:	Каша пшенная	150	6,292	8,341	24,894	100.25	200
	Бутерброд с маслом	20/5	1,565	4,725	10	199,35	390
	Кофейный напиток с молоком	180	4,5	3,82	15,44	89,8 106,91	958
Итого	за завтрак:	355	12,357	16,886	50,334	206.06	
2 завтрак:	Яблоки	110	0,496	0,496	12,197	396,06	
Итого	за 2 завтрак:	110	0,496	0,496		55	-
		4.9	0,170	0,490	12,197	55	

Обед:	Борщ с курицей, сметаной	150	7,943	8,286	20,369	184,975	171
	Картофель тушеный с мясом	150	9,159	10,244	21,977	215,15	590
	Фруктовый напиток	180	0	0	18,76	73,74	б/н
	Хлеб пшеничный	11	0,847	0,33	5,478	28,82	
	Хлеб ржаной	34	2,244	0,408	23,46	61,54	-
Ит	ого за обед:	525	20,193	19,268	90,044	564,225	
Уплотненный	одйК	1/2	2,54	2,18	0,14	31,4	424
полдник	Салат из моркови	30	0,381	0,029	5,454	21,333	92
	Сырники со сгущенным молоком	140/30	21,229	13,268	35,119	340,425	463
	Йогурт	150	4,35	9,375	16,5	117	-
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	-
Итого за упл	потненный полдник:	400	30,04	25,452	67,173	562,558	
	Итого за 2 день:		63,086	62,102	219,748	1577,843	
		Д	ень 3				
Завтрак:	Каша рисовая	150	5,401	7,886	25,866	195,79	390
	Бутерброд с маслом	20/5	1,565	4,725	10	89,8	1
	Чай с молоком	180	4,6	3,75	15,34	105,86	943
Итог	о за завтрак:	355	11,566	16,361	51,206	391,45	
2 завтрак:	Яблоки	110	0,496	0,496	12,197	55	-
Итого	за 2 завтрак:	110	0,496	0,496	12,197	55	
Обед:	Суп картофельный с курицей, сметаной	150	10,571	8,976	24,835	215,08	204
	Пирог с мясом	150	16,8	11,48	51,45	381	
	Салат из свеклы	30	0,408	2,025	2,723	29,416	б/н
	Компот из сухофруктов	150	0,315	0	13,065	51,055	868
	Гренки пшеничные	11	0,847	0,33	5,478	28,82	1067
	Хлеб ржаной	34	2,244	0,408	23,46	61,54	-
Ито	ого за обед:	525	31,185	23,219	121,011	766,911	
Уплотненный	Суфле из печени	60	11,1	3,78	1,51	84,6	35/8
полдник:	Капуста тушеная	120	1,855	6,25	5,732	84,052	315
	Фруктовый напиток	180	0	0	18,76	73,74	-
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	-
	Печенье	20	1,76	3,42	14	89,4	-

Итого за уп	лотненный полдник:	400	16,255	14,05	49,962	384,192	
	Итого за 3 день:		59,502	54,126	234,376	1597,553	
			День 4				
Завтрак:	Каша манная	150	5,035	7,787	18,45	162,922	390
	Бутерброд с маслом	20/5	1,565	4,725	10	89,8	1
	Какао с молоком	180	4,57	3,98	14,32	109,86	959
Итог	го за завтрак:	355	11,17	16,492	42,77	362,582	
2 завтрак:	Яблоки	110	0,496	0,496	12,197	55	-
Итого	о за 2 завтрак:	110	0,496	0,496	12,197	55	
Обед:	Свекольник с курицей, сметаной	150	6,975	9,172	15,752	170,363	170
	Плов с мясом	150	9,17	11,108	26,055	242,943	601
	Салат из капусты	30	0,581	2,029	2,582	30,24	79
	Компот из сухофруктов	150	0,315	0	13,065	51,055	868
	Хлеб пшеничный	11	0,847	0,33	5,478	28,82	-
	Хлеб ржаной	34	2,244	0,408	23,46	61,54	-
Итого за обед:		525	20,132	23,047	86,392	584,961	
Уплотненный	Яйцо	1/2	2,54	2,18	0,14	31,4	424
полдник:	Рагу овощное	150	2,374	4,723	7,01	99,264	316
-	Фруктовый напиток	180	0	0	18,76	73,74	-
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	-
	Печенье	20	1,76	3,42	14	89,4	-
Итого за упл	отненный полдник:	400	8,214	10,923	49,87	346,204	-
	Итого за 4 день:		40,012	50,958	191,229	1348,747	
		Z	<b>Тень</b> 5				
Завтрак:	Каша гречневая	150	6,509	8,341	24,024	190,84	390
	Бутерброд с маслом	20/5	1,565	4,725	10	89,8	1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,5	3,82	15,44	106,91	958
Итого	о за завтрак:	355	12,574	16,886	49,464	387,55	
2 завтрак:	Яблоки	110	0,496	0,496	12,197	55	-
Итого	за 2 завтрак:	110	0,496	0,496	12,197	55	
Обед:	Щи с курицей, сметаной	150	6,696	7,111	10,65	140,597	187
	Тефтели мясные	120	15,948	14,086	14,818	261,37	618
	Молочный соус	30	1,567	4,287	6,161	69,178	794

	Салат из свеклы	30	0,408	3 2,025	2,723	29,416	6/2
	Компот из сухофруктов	150	0,315	0	13,065	51,055	
	Хлеб пшеничный	11	0,847	0,33	5,478		86
	Хлеб ржаной	34	2,244		23,46	28,82	-
И	гого за обед:	525	28,025			61,54	-
Уплотненный	Котлета рыбная	60	12,098			641,976	
полдник:	Картофельное пюре	120	3,519			96,933	510
	Салат из капусты	30	0,551		20,511	147,193	299
	Фруктовый напиток	180		2,032	5,029	36,35	79
	Хлеб пшеничный		0	0	18,76	73,74	-
Итого за уп	потненный полдник:	20	1,54	0,6	9,96	52,4	-
ziroro sa yii.		410	17,708	10,704	62,467	406,616	
	Итого за 5 день:		58,803	56,333	200,483	1491,142	
		H	Іеделя 2	(			
			День 6				
Завтрак:	Макароны с сыром	110/15	8,72	10,345	27,515	166,1	41.77
	Салат из капусты	30	0,551	2,032	5,029		415
	Бутерброд с маслом	20/5	1,565	4,725	10	36,35	79
	Чай с сахаром	180	0,4	0	8,29	89,8	1
Итого	о за завтрак:	360	11,236	17,102		27,86	943
2 завтрак:	Яблоки	110	0,496	0,496	50,834	320,11	
Итого	за 2 завтрак:	110	0,496		12,197	55	-
Обед:	Суп гороховый с	150	10,802	0,496	12,197	55	
	курицей	130	10,802	7,421	23,739	181,175	206
	Печень по- строгановски	60	8,202	5,892	4,41	104,712	387
	Картофельное пюре	120	3,519	5,795	20.511	145.100	
	Салат из свеклы	30	0,408	2,025	20,511	147,193	299
	Компот из сухофруктов	150	0,315	0	2,723	29,416	б/н
	Гренки пшеничные	31	2,541		13,065	51,055	868
-	Хлеб ржаной	34		0,99	16,434	81,22	1067
Итог	о за обед:		2,244	0,408	23,46	61,54	1.5
плотненный	Каша манная	575	28,031	22,531	104,342	656,311	
полдник:		150	5,035	7,787	18,45	162,922	390
	Какао с молоком	180	4,57	3,98	14,32	109,86	959
Итого за того	Ватрушка с творогом	100	9,9	8,5	33	248	1058
	гненный полдник:	430	19,505	20,267	65,77	520,782	
И	того за 6 день:		59,268	60,396	233,143	1552,203	

Каша «Дружба»  Бутерброд с маслом  Кофейный напиток с	150 20/5	4,384	9,372	19,034	148,179	
	20/5		10.75	10,00	140.1/9	39
Кофейный напиток с		1,565	4,725	10	89,8	1
молоком	180	4,5	3,82	15,44	106,91	95
го за завтрак:	355	10,449	17,917	44.474	*	
		I I I I I I I I I I I I I I I I I I I		44,474	344,889	
				12000		-
курицей, сметаной	130	0,898	9,188	15,261	170,767	20
Рагу овощное с мясом	150	8,679	12,671	13,239	237,531	б/і
Фруктовый напиток	180	0	0	18,76		-
Хлеб пшеничный	11	0,847	0,33	5,478	**	-
Хлеб ржаной	34	2,244	0,408	23,46		-
ого за обед:	525	18,668	22,597			+-
Рыба под омлетом	160	12,643	12,022			503
Салат из моркови	30	0,381	0,029			92
Йогурт	150	4,35	9,375			
Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6		765-75()	-
Пряники	40	0,88	1,71	200		-
отненный полдник:	400	19,794			1000000	-
Итого за 7 день:		49,407				
	Д	Іень 8	,	2.0,102	1405,02	
Каша рисовая			7 886	25.966	105 00	
						390
			520 535		00025/05	1
				TO		943
						-
The second secon					55	
клецками с курицей,	130	10,571	8,976	24,835	215,08	213
Гуляш мясной	60	6,746	8,638	1,277	163 869	591
Гречка отварная	100	4,391	5,268			378
Салат из свеклы	30	0,408	2,025			21 5 32
Сомпот из сухофруктов	150	0,315				б/н 868
	Рагу овощное с мясом Фруктовый напиток Хлеб пшеничный Хлеб ржаной ого за обед: Рыба под омлетом Салат из моркови Йогурт Хлеб пшеничный Пряники отненный полдник: Итого за 7 день:  Каша рисовая Бутерброд с маслом Чай с молоком за завтрак: Яблоки за 2 завтрак: Суп с мучными клецками с курицей, сметаной Гуляш мясной Гречка отварная Салат из свеклы	Торичей, сметаной  Рагу овощное с мясом Фруктовый напиток Тала обед:  Рыба под омлетом Торурт Торичей инференцианий Торурт Торичей полдник:  Каша рисовая Торичей с маслом Торичей с молоком Торичей с маслом Торичей с молоком Торичей оборный с молоком Торичей оборный с молоком Торичей отварная Т	Яблоки 110 0,496 о за 2 завтрак: 110 0,496 Суп вермишелевый с курицей, сметаной Рагу овощное с мясом 150 8,679 Фруктовый напиток 180 0 Хлеб пшеничный 11 0,847 Хлеб ржаной 34 2,244 ого за обед: 525 18,668 Рыба под омлетом 160 12,643 Салат из моркови 30 0,381 Йогурт 150 4,35 Хлеб пшеничный 20 1,54 Пряники 40 0,88 отненный полдник: 400 19,794 Итого за 7 день: 49,407  День 8 Каша рисовая 150 5,401 Бутерброд с маслом 20/5 1,565 Чай с молоком 180 4,6 гза завтрак: 355 11,566 Яблоки 110 0,496 Ва 2 завтрак: 110 0,496 Суп с мучными 150 10,571 клецками с курицей, сметаной Гуляш мясной 60 6,746 Гречка отварная 100 4,391 Салат из свеклы 30 0,408	Яблоки 110 0,496 0,496 О за 2 завтрак: 110 0,496 0,496 Суп вермишелевый с курицей, сметаной Рагу овощное с мясом 150 8,679 12,671 Фруктовый напиток 180 0 0 Хлеб пшеничный 11 0,847 0,33 Хлеб ржаной 34 2,244 0,408 ОТО за обед: 525 18,668 22,597 Рыба под омлетом 160 12,643 12,022 Салат из моркови 30 0,381 0,029 Йогурт 150 4,35 9,375 Хлеб пшеничный 20 1,54 0,6 Пряники 40 0,88 1,71 ОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК: 400 19,794 23,736 ИТОГО За 7 день: 49,407 64,746  В Каша рисовая 150 5,401 7,886 Бутерброд с маслом 20/5 1,565 4,725 Чай с молоком 180 4,6 3,75 За завтрак: 355 11,566 16,361 Яблоки 110 0,496 0,496 Суп с мучными 150 10,571 8,976 Суп с мучными 150 10,571 8,976 Гуляш мясной 60 6,746 8,638 Гречка отварная 100 4,391 5,268 Салат из свеклы 30 0,408 2,025	Яблоки         110         0,496         0,496         12,197           о за 2 завтрак:         110         0,496         0,496         12,197           Суп вермишелевый с курицей, сметаной         150         6,898         9,188         15,261           Рагу овощное с мясом         150         8,679         12,671         13,239           Фруктовый напиток         180         0         0         18,76           Хлеб пшеничный         11         0,847         0,33         5,478           Хлеб ржаной         34         2,244         0,408         23,46           0го за обед:         525         18,668         22,597         76,198           Рыба под омлетом         160         12,643         12,022         4,399           Салат из моркови         30         0,381         0,029         5,454           Йогурт         150         4,35         9,375         16,5           Хлеб пшеничный         20         1,54         0,6         9,96           Пряники         40         0,88         1,71         7           10тенный полдник:         400         19,794         23,736         43,313           Итого за 7 день:         49,407	Яблоки 110 0,496 0,496 12,197 55 0 за 2 завтрак: 110 0,496 0,496 12,197 55  Суп вермишелевый с курицей, сметаной 150 6,898 9,188 15,261 170,767  Рагу овощное с мясом 150 8,679 12,671 13,239 237,531 Фруктовый напиток 180 0 0 18,76 73,74  Хлеб пшеничный 11 0,847 0,33 5,478 28,82  Хлеб ржаной 34 2,244 0,408 23,46 61,54  ого за обед: 525 18,668 22,597 76,198 572,398  Рыба под омлетом 160 12,643 12,022 4,399 176,1  Салат из моркови 30 0,381 0,029 5,454 21,333  Йогурт 150 4,35 9,375 16,5 117  Хлеб пшеничный 20 1,54 0,6 9,96 52,4  Пряники 40 0,88 1,71 7 144,7  отненный полдник: 400 19,794 23,736 43,313 511,533  Итого за 7 день: 49,407 64,746 176,182 1483,82  День 8  Каша рисовая 150 5,401 7,886 25,866 195,79  Бутерброд с маслом 20/5 1,565 4,725 10 89,8  Чай с молоком 180 4,6 3,75 15,34 105,86  гза завтрак: 355 11,566 16,361 51,206 391,45  Яблоки 110 0,496 0,496 12,197 55  аз 2 завтрак: 110 0,496 0,496 12,197 55  Суп с мучными клецками с курицей, сметаной  Гуляш мясной 60 6,746 8,638 1,277 163,869  Гречка отварная 100 4,391 5,268 21,558 153,478  Салат из свеклы 30 0,408 2,025 2,723 29,416

T	Хлеб ржаной	34		0,408	23,46	61,54	-
	Ітого за обед:	535	25,52	2 25,645	92,396	703,258	
Уплотненный	——————————————————————————————————————	60	7,56	4,62	4,86	91,62	87
полдник:	Капуста тушеная	120	1,855	6,25	5,732	84,052	31:
	Фруктовый напиток	180	0	- 0	18,76	73,74	
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
	Печенье	20	1,76	3,42	14	89,4	-
Итого за У	плотненный полдник:	400	11,835	13,18	46,312	346,512	
	Итого за 8 день:		49,419	55,682	202,111	1496,22	
			День 9			1170,22	
Завтрак:	Каша пшенная	150	6,292	8,341	24,894	199,35	200
	Бутерброд с маслом	20/5	1,565	4,725	10	89,8	390
	Какао с молоком	180	4,57	3,98	14,32	109,86	1
Ито	го за завтрак:	355	12,427	17,046	49,214		959
2 завтрак:	Яблоки	110	0,496	0,496	12,197	399,01	
Итог	о за 2 завтрак:	110	0,496	0,496	12,197	55	-
Обед:	Суп уральский с	150	13,746	11,854	25,01	55	-
	курицей, сметаной		1	11,051	25,01	214,33	204
	Голубцы ленивые с	120	10,713	12,389	15,905	201 202	
	мясом			12,000	13,703	201,302	б/н
	Молочный соус	30	1,567	4,287	6,161	60 170	-
	Салат из свеклы	30	0,408	2,025	2,723	69,178	794
	Компот из сухофруктов	150	0,315	0	13,065	29,416	б/н
	Хлеб пшеничный	11	0,847	0,33	5,478	51,055	868
	Хлеб ржаной	34	2,244	0,408		28,82	-
Ит	ого за обед:	525	29,84	31,293	23,46	61,54	-
<b>Уплотненный</b>	Яйцо	1/2	2,54	2,18	91,802	655,641	
полдник:	Салат из моркови	30	0,381	0,029	0,14	45,6	424
	Творожная запеканка	140/30			5,454	21,333	92
	со сгущенным молоком	140/30	20,635	14,038	27,27	313,183	469
1 1 1	Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	-
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	-
	отненный полдник:	400	29,296	20,597	49,874	496,316	
	Итого за 9 день:		72,059	69,432	203,087	1605,967	
		Пе	ень 10		200,007	1003,907	

	(	пелнее	значение	20 10	u		
	THE STATE OF THE S		56,756	54,891	234,127	1614,184	
	потненный полдник: Итого за 10 день:	420	18,54	9,692	71,054	475,003	
Итого за V-	Фруктовый напиток	180	0	0	18,76	73,74	-
	Пирог с рыбой	150	15,079	5,303	46,56	288,73	1052
	Салат из моркови	30	0,381	0,029	5,454	21,333	92
полдник:	Яйцо	1	3,08	4,36	0,28	91,2	424
Уплотненный <b></b>	In	545	25,462	27,243	103,788	696,631	
Из	Хлеб ржаной гого за обед:	34	2,244	0,408	23,46	61,54	-
	Хлеб пшеничный	31	2,541	0,99	16,434	81,22	1067
	Компот из сухофруктов	150	0,315	0	13,065	51,055	868
	Салат из капусты	30	0,551	2,032	5,029	36,35	79
	Молочный соус	30	1,567	4,287	6,161	69,178	794
	Запеканка картофельная с мясом	120	11,269	10,354	23,887	226,925	626
Обед:	Свекольник с курицей, сметаной	150	6,975	9,172	15,752	170,363	170
	го за 2 завтрак:	110	0,496	0,496	12,197	55	
2 завтрак:	Яблоки	110	0,496	0,496	12,197	55	-
	ого за завтрак:	355	12,258	17,46	47,088	387,55	
	Кофейный напиток с молоком	180	4,5	3,82	15,44	106,91	958
	Бутерброд с маслом	20/5	1,565	4,725	10	89,8	1
Завтрак:	Каша геркулесовая	150	6,193	8,915	21,648	190,84	390

Среднее значение за 10 дней:

грание:	56,026	59,006	208,831	1521,46
Среднее значение:	56,756	54,891	234,127	1614,184
Итого за 10 день:		69,432	203,087	1605,967
Итого за 9 день:	72,059			1496,22
Итого за 8 день:	49,419	55,682	202,111	
	49,407	64,746	176,182	1483,82
Итого за 7 день:			233,143	1552,203
Итого за 6 день:	59,268	60,396	222 142	
	58,803	56,333	200,483	1491,142
Итого за 5 день:	40,012	50,958	191,229	1348,747
Итого за 4 день:		AE. S. S.		1597,553
Итого за 3 день:	59,502	54,126	234,376	
	63,086	62,102	219,748	1577,843
Итого за 2 день:	51,952	61,397	193,827	1446,923
Итого за 1 день:	51.052			

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 1» г. Петушки

С.В.Сикорская

при 09» января 2025 года

## **Меню приготавливаемых блюд** в МБДОУ «Детский сад № 1» г. Петушки

Возрастная категория: дети от 3 лет до 7 лет.

С **нового урожая** и до **1 мар**та салаты из свежих овощей (капуста, морковь) С **1 марта** и до **нового урожая** салаты из припущенных овощей (капуста, морковь)

**Режим питания:** четырехразовое питание (завтрак, 2 завтрак, обед и уплотненный полдник).

Прием пищи	Наименование блюда	Bec	Пи	щевые ве	ещества	Энергетическая	№
		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рец-
	4	He	еделя 1				
		Д	ень 1				2.
Завтрак:	Макароны с сыром	160/20	9,73	11,54	30,69	207,57	415
	Салат из капусты	60	1,162	4,058	5,164	60,48	79
	Бутерброд с маслом	25/5	1,878	5,67	12	107,76	1
	Чай с сахаром	180	0,4	0	8,29	27,86	943
Итог	о за завтрак:	450	13,17	11,268	56,144	403,67	
2 завтрак:	Яблоки	120	0,541	0,541	13,306	60	
Итого	за 2 завтрак:	120	0,541	0,541	13,306	60	
Обед:	Рассольник с курицей, сметаной	200	9,037	10,83	16,85	207,57	197
	Котлета мясная	70	12,54	9,265	13,3	247,6	608
	Картофельное пюре	130	3,812	6,278	22,22	159,459	299
	Салат из свеклы	60	0,816	4,05	5,446	58,832	б/н
	Компот из сухофруктов	180	0,378	0	15,678	61,266	868
	Хлеб пшеничный	18	1,39	0,54	8,96	47,16	=
	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	28,98	76,02	-
Ит	ого за обед:	700	30,743	31,463	111,434	857,907	
Уплотненный	Салат из моркови	60	0,762	0,058	10,908	42,666	92
полдник:	Омлет натуральный	180	8,489	13,66	5,084	178,053	438
	Какао с молоком	180	4,57	3,98	14,32	109,86	959
	Хлеб пшеничный	25	1,925	0,75	12,45	65,5	-
	Печенье	20	1,76	3,42	14	89,4	-
Итого за Упл	потненный полдник:	465	17,506	21,868	56,762	485,479	
	Итого за 1 день:		61,96	65,14	237,646	1807,056	
		Д	[ень 2				
Завтрак:	Каша пшенная	200	8,389	11,121	33,192	265,8	390
	Бутерброд с маслом	25/5	1,878	5,67	12	107,76	1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,5	3,82	15,44	106,91	958
Итог	о за завтрак:	410	14,767	20,611	60,632	480,47	
2 завтрак:	Яблоки	120	0,541	0,541	13,306	60	_

Итог	го за 2 завтрак:	120	0,541	0,541	13,306	60	
Обед:	Борщ с курицей, сметаной	200	10,59	11,048	27,159	246,63	171
	Картофель тушеный с мясом	180	10,99	12,293	26,37	258,18	590
	Фруктовый напиток	180	0	0	18,76	73,74	б/н
	Хлеб пшеничный	18	1,39	0,54	8,96	47,16	-
	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	28,98	76,02	-
И	гого за обед:	620	25,74	24,381	110,229	701,73	
Уплотненный	Яйцо	1/2	2,54	2,18	0,14	31,4	424
полдник:	Салат из моркови	60	0,762	0,058	10,908	42,666	92
	Сырники со сгущенным молоком	170/30	24,262	15,163	40,136	389,057	463
	Йогурт	150	4,35	9,375	16,5	117	-
	Хлеб пшеничный	25 .	1,925	0,75	12,45	65,5	-
Итого за Уп	лотненный полдник:	465	33,657	28,718	71,426	618,557	
	Итого за 2 день:		74,705	74,251	255,593	1860,757	
		Д	ень 3	8			
Завтрак:	Каша рисовая	200	7,2	10,515	34,488	261,05	390
	Бутерброд с маслом	25/5	1,878	5,67	12	107,76	1
	Чай с молоком	180	4,6	3,75	15,34	105,86	943
Итог	го за завтрак:	410	13,678		61,828	474,67	713
2 завтрак:	Яблоки	120	0,541	0,541	13,306	60	
Итог	о за 2 завтрак:	120	0,541	0,541	13,306	60	
Обед:	Суп картофельный с курицей, сметаной	200	14,095	11,968	33,113	286,773	204
	Пирог с мясом	180	20,16	13,776	61,74	457,2	
	Салат из свеклы	60	0,816	4,05	5,446	58,832	б/н
	Компот из сухофруктов	180	0,378	0	15,678	61,266	868
	Гренки пшеничные	18	1,39	0,54	8,96	47,16	1067
	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	28,98	76,02	-
Ит	ого за обед:	680	39,609	30,834	153,917	987,251	
Уплотненный	Суфле из печени	70	12,95	4,41	1,762	98,7	35/8
полдник:	Капуста тушеная	135	2	6,77	6,21	91,056	315
	Фруктовый напиток	180	0	0	18,76	73,74	-
	Хлеб пшеничный	25	1,925	0,75	12,45	65,5	-
	Печенье	40	3,52	6,84	28	178,8	

Итого за Упл	отненный полдник:	450	20,395	18,77	67,182	507,796	
	Итого за 3 день:		74,223	70,08	296,233	2029,717	
		Z	[ень 4				
Завтрак:	Каша манная	200	6,713	10,383	24,6	217,229	390
	Бутерброд с маслом	25/5	1,878	5,67	12	107,76	1
	Какао с молоком	180	4,57	3,98	14,32	109,86	959
Итого	за завтрак:	410	13,161	20,033	50,92	434,849	
2 завтрак:	Яблоки	120	0,541	0,541	13,306	60	-
Итого	Итого за 2 завтрак:		0,541	0,541	13,306	60	
Обед:	Свекольник с курицей, сметаной	200	10,59	11,048	27,159	227,151	170
	Плов с мясом	180	11,004	13,33	31,266	291,532	601
	Салат из капусты	60	1,162	4,058	5,164	60,48	79
	Компот из сухофруктов	180	0,378	0	15,678	61,266	868
	Хлеб пшеничный	18	1,39	0,54	8,96	47,16	-
	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	28,98	76,02	-
Итого за обед:		680	27,294	29,476	117,207	763,609	
Уплотненный	Яйцо	1/2	2,54	2,18	0,14	31,4	424
полдник:	Рагу овощное	180	2,849	5,668	8,412	119,117	316
	Фруктовый напиток	180	0	0	18,76	73,74	-
	Хлеб пшеничный	25	1,925	0,75	12,45	65,5	-
	Печенье	40	0,88	1,71	7	144,7	-
Итого за Уп.	потненный полдник:	455	8,194	10,308	45,762	434,457	
	Итого за 4 день:		49,19	60,358	227,195	1692,915	
			День 5				
Завтрак:	Каша гречневая	200	6,509	8,341	24,024	254,453	390
	Бутерброд с маслом	30	1,878	5,67	12	107,76	1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,5	3,82	15,44	106,91	958
Итог	го за завтрак:	410	12,887	16,886	49,464	469,123	
2 завтрак:	Яблоки	120	0,541	0,541	13,306	60	-
Итог	о за 2 завтрак:	120	0,541	0,541	13,306	60	
Обед:	Щи с курицей, сметаной	200	6,696	7,111	10,65	187,462	187
	Тефтели мясные	130	15,948	14,086	14,818	283,15	618
	Молочный соус	50	1,567	4,287	6,161	115,3	794

	Салат из свеклы	60	0,816	4,05	5,446	58,832	б/н
	Компот из сухофруктов	180	0,378	0	15,678	61,266	868
	Хлеб пшеничный	18	1,39	0,54	8,96	47,16	-
	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	28,98	76,02	-
Ит	гого за обед:	680	29,565	30,574	90,693	829,19	
Уплотненный	Котлета рыбная	70	14,114	2,648	9,575	113,089	510
полдник:	Картофельное пюре	130	3,812	6,278	22,22	159,459	299
	Салат из капусты	60	1,162	4,058	5,164	60,48	79
	Фруктовый напиток	180	0	0	18,76	73,74	-
	Хлеб пшеничный	25	1,925	0,75	12,45	65,5	-
Итого за Уп	лотненный полдник:	465	21,013	13,734	68,169	472,268	
	Итого за 5 день:		64,006	61,735	221,632	1830,581	-
		Н	еделя 2				
			[ень 6				
Завтрак:	Макароны с сыром	160/20	9,73	11,54	30,69	207,57	415
	Салат из капусты	60	1,162	4,058	5,164	60,48	79
	Бутерброд с маслом	30	1,878	5,67	12	107,76	1
	Чай с сахаром	180	0,4	0	8,29	27,86	943
Итог	го за завтрак:	450	13,17	11,268	56,144	403,67	
2 завтрак:	Яблоки	120	0,541	0,541	13,306	60	-
Итог	о за 2 завтрак:	120	0,541	0,541	13,306	60	
Обед:	Суп гороховый с курицей	200	10,802	7,421	23,739	242,333	206
	Печень по- строгановски	70	9,569	6,874	5,145	122,164	387
	Картофельное пюре	130	3,812	6,278	22,22	159,459	299
	Салат из свеклы	60	0,816	4,05	5,446	58,832	б/н
	Компот из сухофруктов	180	0,378	0	15,678	61,266	868
	Гренки пшеничные	43	3,311	1,29	21,414	112,66	1067
	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	28,98	76,02	_
Ит	ого за обед:	725	31,458	26,413	122,622	832,734	
Уплотненный	Каша манная	200	6,713	10,383	24,6	217,229	390
полдник:	Какао с молоком	180	4,57	3,98	14,32	109,86	959
	Ватрушка с творогом	120	11,88	10,2	39,6	297,6	1058
Итого за Уп	лотненный полдник:	500	23,091	24,563	78,52	624,689	
	Итого за 6 день:		68,26	62,785	270,592	CONTRACTOR AND	

		2	<u> Гень 7</u>				
Завтрак:	Каша «Дружба»	200	6,509	8,341	24,024	197,572	390
	Бутерброд с маслом	25/5	1,878	5,67	12	107,76	1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,5	3,82	15,44	106,91	958
Итог	о за завтрак:	410	10,449	17,917	44,474	344,889	
2 завтрак:	Яблоки	120	0,541	0,541	13,306	60	-
Итого	за 2 завтрак:	120	0,541	0,541	13,306	60	
Обед:	Суп вермишелевый с курицей, сметаной	200	9,197	12,25	20,348	227,689	208
	Рагу овощное с мясом	180	10,456	13,768	15,234	285,037	б/н
	Фруктовый напиток	180	0	0	18,76	73,74	-
	Хлеб пшеничный	18	1,39	0,54	8,96	47,16	-
	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	28,98	76,02	-
Итого за обед:		620	23,813	27,058	92,282	709,646	
Уплотненный	Рыба под омлетом	180	16,386	15,398	5,786	211,32	503
полдник:	Салат из моркови	60	0,762	0,058	10,908	42,666	92
	Йогурт	150	4,35	9,375	16,5	117	-
	Хлеб пшеничный	25	1,925	0,75	12,45	65,5	-
	Пряники	40	0,88	1,71	7	144,7	
Итого за Уп.	потненный полдник:	455	25,763	30,251	61,826	541,486	
Итого за 7 день:			60,566	75,767	211,888	1656,021	
		Z	<b>Тень</b> 8	0			
Завтрак:	Каша рисовая	200	7,2	10,515	34,488	261,05	390
	Бутерброд с маслом	25/5	1,878	5,67	12	107,76	1
	Чай с молоком	180	4,6	3,75	15,34	105,86	943
Итог	о за завтрак:	410	13,678	19,935	61,828	474,67	
2 завтрак:	Яблоки	120	0,541	0,541	13,306	60	-
Итого	за 2 завтрак:	120	0,541	0,541	13,306	60	
Обед:	Суп с мучными клецками с курицей, сметаной	200	13,271	10,456	28,123	286,773	213
	Гуляш мясной	70	6,834	8,9	2,043	191,18	591
	Гречка отварная	130	5,782	6,398	25,178	184,174	378
	Салат из свеклы	60	0,816	4,05	5,446	58,832	б/н
	Компот из сухофруктов	180	0,378	0	15,678	61,266	868

		Д	ень 10	04,000	243,72	1077,001	
Итого за 9 день:		83,056	84,888	243,92	1877,881		
Итого за Уп	лотненный полдник:	465	34,273	25,848	58,73	474,983	-
	Хлеб пшеничный	25	1,925	0,75	7,05 12,45	78 65,5	-
	со сгущенным молоком Молоко	150	12	3,75	7.05	70	
	Творожная запеканка	170/30	24,728	17,458	32,09	332,756	469
полдник:	Салат из моркови	60	0,762	0,058	10,908	42,666	92
Уплотненный	<b>О</b> ДЙДО	1/2	2,54	2,18	0,14	31,4	424
	ого за обед:	680	33,475	37,888	111,252	862,428	
	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	28,98	76,02	-
	Хлеб пшеничный	18	1,39	0,54	8,96	47,16	-
	Компот из сухофруктов	180	0,378	0	15,678	61,266	868
	Салат из свеклы	60	0,816	4,05	5,446	58,832	б/н
	Молочный соус	50	1,567	4,287	6,161	115,3	794
	Голубцы ленивые с мясом	130	11,276	15,874	17,124	218,077	б/н
Обед:	Суп уральский с курицей, сметаной	200	15,278	12,637	28,903	285,773	204
	о за 2 завтрак:	120	0,541	0,541	13,306	60	
2 завтрак:	Яблоки	120	0,541	0,541	13,306	60	
	о за завтрак:	410	14,767	20,611	60,632	480,47	
	Какао с молоком	180	4,5	3,82	15,44	106,91	959
	Бутерброд с маслом	30	1,878	5,67	12	107,76	1
Завтрак:	Каша пшенная	200	8,389	11,121	33,192	265,8	390
		Д	ень 9				H -CD
	Итого за 8 день:		65,855	70,09	256,724	1947,871	
Итого за Уп.	потненный полдник:	450	20,395	18,77	67,182	507,796	
	Печенье	40	3,52	6,84	28	178,8	-
	Хлеб пшеничный	25	1,925	0,75	12,45	65,5	-
	Фруктовый напиток	180	0	0	18,76	73,74	-
полдник:	Капуста тушеная	135	2	6,77	6,21	91,056	315
Уплотненный	Оладьи из печени	70	12,95	4,41	1,762	98,7	87
Ит	ого за обед:	690	31,241	30,844	114,408	905,405	
	Хлеб ржаной	. 42	2,77	0,5	28,98	76,02	-
	Хлеб пшеничный	18	1,39	0,54	8,96	47,16	-

Завтрак:	Каша геркулесовая	200	8,257	11,887	28,864	254,453	390
	Бутерброд с маслом	30	1,878	5,67	12	107,76	1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,5	3,82	15,44	106,91	958
Итог	о за завтрак:	410	14,635	21,377	56,304	469,123	
2 завтрак:	Яблоки	120	0,541	0,541	13,306	60	-
Итого за 2 завтрак:		120	0,541	0,541	13,306	60	
Обед:	Свекольник с курицей, сметаной	200	10,59	11,048	27,159	227,151	170
	Запеканка картофельная с мясом	130	12,728	11,932	24,876	245,835	626
	Молочный соус	50	1,567	4,287	6,161	69,178	794
	Салат из капусты	60	1,162	4,058	5,164	60,48	79
	Компот из сухофруктов	180	0,378	0	15,678	61,266	868
	Хлеб пшеничный	43	3,311	1,29	21,414	112,66	-
	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	28,98	76,02	-
Ит	ого за обед:	705	32,506	33,115	129,432	852,59	
Уплотненный	одик	1/2	2,54	2,18	0,14	31,4	424
полдник:	Салат из моркови	60	0,762	0,058	10,908	42,666	92
	Пирог с рыбой	180	18,095	6,364	55,872	346,476	1052
	Фруктовый напиток	180	0	0	18,76	73,74	-
Итого за Уп	лотненный полдник:	450	21,397	8,602	85,68	494,282	
Итого за 10 день:		69,079	63,635	284,646	1807,056		

## Среднее значение за 10 дней:

Среднее значение:	67,09	68,873	250,56	1845,067
Итого за 10 день:	69,079	63,635	284,646	1807,056
Итого за 9 день:	83,056	84,888	243,92	1877,881
Итого за 8 день:	65,855	70,09	256,724	1947,871
Итого за 7 день:	60,566	75,767	211,888	1656,021
Итого за 6 день:	68,26	62,785	270,592	1921,093
Итого за 5 день:	64,006	61,735	221,632	1830,581
Итого за 4 день:	49,19	60,358	227,195	1692,915
Итого за 3 день:	74,223	70,08	296,233	2029,717
Итого за 2 день:	74,705	74,251	255,593	1860,757
Итого за 1 день:	61,96	65,14	237,166	1826,776