

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 марта** 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).

г. Петушки 2025 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ре- цы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 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
Итого за завтрак:		360	11,236	17,102	50,834	320,11	
2 завтрак:	Яблоки	110	0,496	0,496	12,197	55	-
Итого 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	-
Итого за обед:		555	24,859	24,622	89,277	685,94	
Уплотненный полдник	Салат из моркови	30	0,381	0,029	5,454	21,333	92
	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 уплотненный полдник:		400	15,361	19,177	41,519	385,873	
Итого за 1 день:			51,952	61,397	193,827	1446,923	
День 2							
Завтрак:	Каша пшенная	150	6,292	8,341	24,894	199,35	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 за завтрак:		355	12,357	16,886	50,334	396,06	
2 завтрак:	Яблоки	110	0,496	0,496	12,197	55	-
Итого за 2 завтрак:		110	0,496	0,496	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	-
Итого за обед:		525	20,193	19,268	90,044	564,225	
Уплотненный полдник	Яйцо	1/2	2,54	2,18	0,14	31,4	424
	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 уплотненный полдник:		400	30,04	25,452	67,173	562,558	
Итого за 2 день:			63,086	62,102	219,748	1577,843	
<u>День 3</u>							
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
Итого 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	-
Итого за обед:		525	31,185	23,219	121,011	766,911	
Уплотненный полдник:	Суфле из печени	60	11,1	3,78	1,51	84,6	35/8
	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 уплотненный полдник:		400	16,255	14,05	49,962	384,192	
Итого за 3 день:			59,502	54,126	234,376	1597,553	
<u>День 4</u>							
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
Итого за завтрак:		355	11,17	16,492	42,77	362,582	
2 завтрак:	Яблоки	110	0,496	0,496	12,197	55	-
Итого 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 полдник:	Яйцо	1/2	2,54	2,18	0,14	31,4	424
	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 уплотненный полдник:		400	8,214	10,923	49,87	346,204	
Итого за 4 день:			40,012	50,958	191,229	1348,747	
<u>День 5</u>							
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 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	2,025	2,723	29,416	б/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	-
Итого за обед:		525	28,025	28,247	76,355	641,976	
Уплотненный полдник:	Котлета рыбная	60	12,098	2,277	8,207	96,933	510
	Картофельное пюре	120	3,519	5,795	20,511	147,193	299
	Салат из капусты	30	0,551	2,032	5,029	36,35	79
	Фруктовый напиток	180	0	0	18,76	73,74	-
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	-
Итого за уплотненный полдник:		410	17,708	10,704	62,467	406,616	
Итого за 5 день:			58,803	56,333	200,483	1491,142	

Неделя 2

День 6

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
Итого за завтрак:		360	11,236	17,102	50,834	320,11	
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 гороховый с курицей	150	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	147,193	299
	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	31	2,541	0,99	16,434	81,22	1067
	Хлеб ржаной	34	2,244	0,408	23,46	61,54	-
Итого за обед:		575	28,031	22,531	104,342	656,311	
Уплотненный полдник:	Каша манная	150	5,035	7,787	18,45	162,922	390
	Какао с молоком	180	4,57	3,98	14,32	109,86	959
	Ватрушка с творогом	100	9,9	8,5	33	248	1058
Итого за уплотненный полдник:		430	19,505	20,267	65,77	520,782	
Итого за 6 день:			59,268	60,396	233,143	1552,203	

День 7

Завтрак:	Каша «Дружба»	150	4,384	9,372	19,034	148,179	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 за завтрак:		355	10,449	17,917	44,474	344,889	
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 вермишелевый с курицей, сметаной	150	6,898	9,188	15,261	170,767	208
	Рагу овощное с мясом	150	8,679	12,671	13,239	237,531	б/н
	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	-
Итого за обед:		525	18,668	22,597	76,198	572,398	
Уплотненный полдник:	Рыба под омлетом	160	12,643	12,022	4,399	176,1	503
	Салат из моркови	30	0,381	0,029	5,454	21,333	92
	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	-
Итого за Уплотненный полдник:		400	19,794	23,736	43,313	511,533	
Итого за 7 день:			49,407	64,746	176,182	1483,82	

День 8

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
Итого 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 с мучными клецками с курицей, сметаной	150	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	21,558	153,478	378
	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

	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:		535	25,522	25,645	92,396	703,258	
Уплотненный полдник:	Оладьи из печени	60	7,56	4,62	4,86	91,62	87
	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 Уплотненный полдник:		400	11,835	13,18	46,312	346,512	
Итого за 8 день:			49,419	55,682	202,111	1496,22	
День 9							
Завтрак:	Каша пшенная	150	6,292	8,341	24,894	199,35	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
Итого за завтрак:		355	12,427	17,046	49,214	399,01	
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 уральский с курицей, сметаной	150	13,746	11,854	25,01	214,33	204
	Голубцы ленивые с мясом	120	10,713	12,389	15,905	201,302	б/н
	Молочный соус	30	1,567	4,287	6,161	69,178	794
	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
	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	29,84	31,293	91,802	655,641	
Уплотненный полдник:	Яйцо	1/2	2,54	2,18	0,14	45,6	424
	Салат из моркови	30	0,381	0,029	5,454	21,333	92
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	140/30	20,635	14,038	27,27	313,183	469
	Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	-
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	-
Итого за Уплотненный полдник:		400	29,296	20,597	49,874	496,316	
Итого за 9 день:			72,059	69,432	203,087	1605,967	
День 10							

Завтрак:	Каша геркулесовая	150	6,193	8,915	21,648	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 за завтрак:		355	12,258	17,46	47,088	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:	Свекольник с курицей, сметаной	150	6,975	9,172	15,752	170,363	170
	Запеканка картофельная с мясом	120	11,269	10,354	23,887	226,925	626
	Молочный соус	30	1,567	4,287	6,161	69,178	794
	Салат из капусты	30	0,551	2,032	5,029	36,35	79
	Компот из сухофруктов	150	0,315	0	13,065	51,055	868
	Хлеб пшеничный	31	2,541	0,99	16,434	81,22	1067
	Хлеб ржаной	34	2,244	0,408	23,46	61,54	-
Итого за обед:		545	25,462	27,243	103,788	696,631	
Уплотненный полдник:	Яйцо	1	3,08	4,36	0,28	91,2	424
	Салат из моркови	30	0,381	0,029	5,454	21,333	92
	Пирог с рыбой	150	15,079	5,303	46,56	288,73	1052
	Фруктовый напиток	180	0	0	18,76	73,74	-
Итого за Уплотненный полдник:		420	18,54	9,692	71,054	475,003	
Итого за 10 день:			56,756	54,891	234,127	1614,184	

Среднее значение за 10 дней:

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

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 3 лет до 7 лет.

С **нового урожая** и до **1 марта** 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).

г. Петушки 2025 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ре- цы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
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
Итого 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	-
Итого за обед:		700	30,743	31,463	111,434	857,907	
Уплотненный полдник:	Салат из моркови	60	0,762	0,058	10,908	42,666	92
	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 Уплотненный полдник:		465	17,506	21,868	56,762	485,479	
Итого за 1 день:			61,96	65,14	237,646	1807,056	
День 2							
Завтрак:	Каша пшеничная	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
Итого за завтрак:		410	14,767	20,611	60,632	480,47	
2 завтрак:	Яблоки	120	0,541	0,541	13,306	60	-

Итого 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	-
Итого за обед:		620	25,74	24,381	110,229	701,73	
Уплотненный полдник:	Яйцо	1/2	2,54	2,18	0,14	31,4	424
	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 Уплотненный полдник:		465	33,657	28,718	71,426	618,557	
Итого за 2 день:			74,705	74,251	255,593	1860,757	
<u>День 3</u>							
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
Итого 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 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	-
Итого за обед:		680	39,609	30,834	153,917	987,251	
Уплотненный полдник:	Суфле из печени	70	12,95	4,41	1,762	98,7	35/8
	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 Уплотненный полдник:		450	20,395	18,77	67,182	507,796	
Итого за 3 день:			74,223	70,08	296,233	2029,717	
<u>День 4</u>							
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 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
	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 полдник:	Яйцо	1/2	2,54	2,18	0,14	31,4	424
	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 Уплотненный полдник:		455	8,194	10,308	45,762	434,457	
Итого за 4 день:			49,19	60,358	227,195	1692,915	
<u>День 5</u>							
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
Итого за завтрак:		410	12,887	16,886	49,464	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:	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	-
Итого за обед:		680	29,565	30,574	90,693	829,19	
Уплотненный полдник:	Котлета рыбная	70	14,114	2,648	9,575	113,089	510
	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 Уплотненный полдник:		465	21,013	13,734	68,169	472,268	
Итого за 5 день:			64,006	61,735	221,632	1830,581	

Неделя 2

День 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
Итого 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:	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	-
Итого за обед:		725	31,458	26,413	122,622	832,734	
Уплотненный полдник:	Каша манная	200	6,713	10,383	24,6	217,229	390
	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 Уплотненный полдник:		500	23,091	24,563	78,52	624,689	
Итого за 6 день:			68,26	62,785	270,592	1921,093	

День 7

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
Итого 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 полдник:	Рыба под омлетом	180	16,386	15,398	5,786	211,32	503
	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 Уплотненный полдник:		455	25,763	30,251	61,826	541,486	
Итого за 7 день:			60,566	75,767	211,888	1656,021	

День 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
Итого 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

	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:		690	31,241	30,844	114,408	905,405	
Уплотненный полдник:	Оладьи из печени	70	12,95	4,41	1,762	98,7	87
	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 Уплотненный полдник:		450	20,395	18,77	67,182	507,796	
Итого за 8 день:			65,855	70,09	256,724	1947,871	
<u>День 9</u>							
Завтрак:	Каша пшенная	200	8,389	11,121	33,192	265,8	390
	Бутерброд с маслом	30	1,878	5,67	12	107,76	1
	Какао с молоком	180	4,5	3,82	15,44	106,91	959
Итого за завтрак:		410	14,767	20,611	60,632	480,47	
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 уральский с курицей, сметаной	200	15,278	12,637	28,903	285,773	204
	Голубцы ленивые с мясом	130	11,276	15,874	17,124	218,077	б/н
	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	-
Итого за обед:		680	33,475	37,888	111,252	862,428	
Уплотненный полдник:	Яйцо	1/2	2,54	2,18	0,14	31,4	424
	Салат из моркови	60	0,762	0,058	10,908	42,666	92
	Творожная запеканка со сгущенным молоком	170/30	24,728	17,458	32,09	332,756	469
	Молоко	150	4,2	3,75	7,05	78	-
	Хлеб пшеничный	25	1,925	0,75	12,45	65,5	-
Итого за Уплотненный полдник:		465	34,273	25,848	58,73	474,983	
Итого за 9 день:			83,056	84,888	243,92	1877,881	
<u>День 10</u>							

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
Итого 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	-
Итого за обед:		705	32,506	33,115	129,432	852,59	
Уплотненный полдник:	Яйцо	1/2	2,54	2,18	0,14	31,4	424
	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 Уплотненный 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:

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