

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Дюймовочка»
с. Стародубское
С.Р. Заппарова
« 12 » февраля 2025 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 4х-РАЗОВОЕ ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,27	8,95	25,78	190,37	199
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,90	3,80	25,10	121,4	411
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ЗАВТРАК	Сыр полутвердый	10	2,30	3,00	0,10	36,4	1004
ИТОГО ЗАВТРАК:		420,00	14,77	16,52	66,92	428,57	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок (овощные, фруктовые, ягодные)	100,00	0,50	0,10	10,10	43	40
ОБЕД	Овощи свежие (огурец)	50	0,40	0,10	0,06	7	791
ОБЕД	Суп гороховый	180	3,38	3,54	11,59	97,02	87
ОБЕД	Голубцы ленивые с мясом припущенным	200	11,65	22,30	25,32	273,75	315
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	19,80	44,4	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,35	17,03	81,6	701
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	200	0,48	0,18	20,44	133,4	395
ИТОГО ОБЕД:		705,00	20,81	26,87	94,24	637,17	
ПОЛДНИК	Оладьи	140	10,18	6,30	45,73	281	12019
ПОЛДНИК	Соус ягодный	20	0,10		15,50	54,6	9
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	1,22	45,5	411
ПОЛДНИК	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	418
ПОЛДНИК	Молоко питьевое ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120	
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		660	16,81	13,12	81,65	548,10	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:			52,89	56,61	252,91	1656,84	

3,4							
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая кукурузная	180	5,58	6,66	23,30	216	199
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	1,10	44,4	411
ЗАВТРАК	Масло сливочное несоленое	10	0,10	7,80	0,10	70,9	16
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ИТОГО ЗАВТРАК:		420	8,04	15,25	40,44	411,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок (овощные, фруктовые, ягодные)	100,00	0,50	0,10	10,10	43	40
ОБЕД	Овощи свежие (помидор)	50	0,55	0,10	1,90	12,03	791
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	180	1,64	3,40	8,58	93,33	338
ОБЕД	Пюре картофельное	130	2,70	6,20	19,80	146	8005
ОБЕД	Котлета рыбная тушеная	80	7,57	3,20	9,68	111	277
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	19,80	44,4	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,35	17,03	81,6	701
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	394
ИТОГО ОБЕД:		715	17,80	13,67	104,55	601,36	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	220	10,28	14,30	22,95	248,04	220
ПОЛДНИК	Какао с молоком	200	3,90	3,80	25,10	121,4	411
ПОЛДНИК	Вафли	20	0,80	1,72	13,48	53,38	789
ПОЛДНИК	Молоко питьевое ультрапастеризованное	200	6	6,4	9,4	120	
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		640	20,98	26,22	70,93	542,82	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:			47,32	55,24	226,02	1598,88	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	180	3,40	3,10	19,96	137,7	199
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	414
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ЗАВТРАК	Повидло фруктовое	20	0,10	0,00	2,40	55,2	140
ИТОГО ЗАВТРАК:		430	8,96	6,55	54,26	374,42	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукт свежий (банан)	150	2,25	0,75	31,50	144	386
ОБЕД	Овощи свежие (огурец)	50	0,40	0,10	0,06	7	791
ОБЕД	Свекольник со сметаной	180	2,80	3,20	6,90	96,76	86
ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,10	7,10	26,60	202,2	330
ОБЕД	Котлета мясная	70	6,22	10,24	8,56	143	294
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	19,80	44,4	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,35	17,03	81,6	701
ОБЕД	Кисель из свежей ягоды	200	0,16	0,07	24,15	97,92	396
ИТОГО ОБЕД:		705	20,58	21,46	103,10	672,88	
ПОЛДНИК	Запеканка творожная с изюмом	200	11,83	13,60	33,55	232,54	249
ПОЛДНИК	Соус молочный (сладкий)	30	0,90	5,85	15,60	41,4	369
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	1,22	45,5	411
ПОЛДНИК	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	418
ПОЛДНИК	Молоко питьевое ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120	
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		730	19,26	26,27	69,57	486,44	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:			51,05	55,03	258,43	1677,74	

День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая "Дружба"	180	2,79	16,34	26,67	148,51	199
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,90	3,80	25,10	121,4	411
ЗАВТРАК	Масло сливочное несоленое	10	0,10	7,80	0,10	70,9	16
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ИТОГО ЗАВТРАК:		420	9,09	28,71	67,81	421,21	
ВТОРОЙ ЗА	Сок (овощные, фруктовые, ягодные)	100	0,50	0,10	10,10	43	40
ОБЕД	Овощи свежие (помидор)	50	0,55	0,10	1,90	12,03	791
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	180	5,69	3,60	12,01	120,42	95
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	200	7,50	5,30	27,06	227,27	292
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	19,80	44,4	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,35	17,03	81,6	701
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	200	0,48	0,18	20,44	133,4	395
ИТОГО ОБЕД:		705	19,12	9,93	98,24	619,12	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	150	15,09	10,80	2,94	217,78	220
ПОЛДНИК	Икра овощная	40	0,32	1,28	2,00	20,4	46
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ПОЛДНИК	Йогурт фруктовый	180	6,00	5,80	7,20	105,6	420
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	70	3,60	2,73	38,33	169,4	441
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		470	27,31	21,38	66,41	593,58	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:			56,02	60,12	242,56	1676,91	

День 5							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная	180	3,07	5,40	20,76	190,8	199
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	414
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ЗАВТРАК	Сыр полутвердый	10	2,30	3,00	0,10	36,4	1004
ИТОГО ЗАВТРАК:		420	10,83	11,85	52,76	408,72	
ВТОРОЙ ЗА	Сок (овощные, фруктовые, ягодные)	100,00	0,50	0,10	10,10	43	40
ОБЕД	Овощи свежие (огурец)	50	0,40	0,10	0,06	7	791
ОБЕД	Суп-лапша по-домашнему	180	3,59	6,64	12,23	145,08	78
ОБЕД	Рис отварной	130	6,87	4,65	13,22	129,87	332
ОБЕД	Суфле из сердца (печени)	80	7,93	18,99	5,13	98,77	279
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	19,80	44,4	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,35	17,03	81,6	701
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	394
ИТОГО ОБЕД:		715	24,13	31,15	95,23	619,72	
ПОЛДНИК	Капуста тушеная с мясом	230	9,04	7,04	18,46	244,75	220
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	1,10	44,4	411
ПОЛДНИК	Печенье медовое	30	0,96	2,34	13,62	100,81	789
ПОЛДНИК	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	418
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		590	12,76	10,57	58,92	517,36	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:			48,22	53,67	217,01	1588,80	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	180	6,10	6,50	29,40	218	199
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,90	3,80	25,10	121,4	411
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ИТОГО ЗАВТРАК:		410	12,3	11,07	70,44	419,8	
ВТОРОЙ ЗА	Сок (овощные, фруктовые, ягодные)	100,00	0,50	0,10	10,10	43	40
ОБЕД	Овощи свежие (помидор)	50	0,55	0,10	1,90	12,03	791
ОБЕД	Щи со свежей капустой со сметаной	180	3,37	12,54	5,24	101,02	72
ОБЕД	Плов из птицы	210	10,46	14,7	37,36	220,69	321
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	19,80	44,4	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,35	17,03	81,6	701
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	200	0,48	0,18	20,44	133,4	395
ИТОГО ОБЕД:		715	19,76	28,27	101,77	593,14	
ПОЛДНИК	Омлет с зеленым горошком	150	11,50	14,24	14,84	232,94	233
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	1,22	45,5	411
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	50	3,18	2,13	31,50	158,57	441
ПОЛДНИК	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	418
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		530	17,51	17,56	73,3	564,41	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:			50,07	57,00	255,61	1620,35	

День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	180	2,18	4,68	16,95	149,62	199
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	414
ЗАВТРАК	Сыр полутвердый	10	2,30	3,00	0,10	36,4	1004
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ИТОГО ЗАВТРАК:		420	9,94	11,13	48,95	367,54	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок (овощные, фруктовые, ягодные)	100,00	0,50	0,10	10,10	43	40
ОБЕД	Овощи свежие (огурец)	50	0,40	0,10	0,06	7	791
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	180	3,95	5,95	5,99	93,23	87
ОБЕД	Куры тушеные с овощами	70	13,50	8,91	4,60	118,3	72
ОБЕД	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	18,61	138,1	339
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	19,80	44,4	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,35	17,03	81,6	701
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	394
ИТОГО ОБЕД:		705	25,84	19,89	93,85	595,63	
ПОЛДНИК	Пудинг рыбный запеченый	200	3,80	14,61	31,88	261,5	212
ПОЛДНИК	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,54	34
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ПОЛДНИК	Кисель ягодный (из брусники)	200	0,17	0,06	21,48	118,89	396
ПОЛДНИК	Молоко питьевое ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120	418
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		670	12,84	24,27	82,04	618,33	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:			49,12	55,39	234,94	1624,50	

День 8							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,32	5,20	31,08	157	199
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ЗАВТРАК	Масло сливочное несоленое	10	0,10	7,80	0,10	70,9	16
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,90	3,80	25,10	121,4	411
ИТОГО ЗАВТРАК:		420	10,62	17,57	72,22	429,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96	338
ОБЕД	Помидор свежий	50	0,55	0,10	1,90	12,03	20
ОБЕД	Суп дальневосточный	180	3,69	5,42	9,28	101,72	78
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	130	2,19	1,44	25,32	144,58	330
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленные	70	11,64	11,75	6,77	113,16	299
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	19,80	44,4	700
Обед	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,35	17,03	81,6	701
ОБЕД	Компот из свежих ягод	200	0,3	0,12	22,15	90,8	393
ИТОГО ОБЕД:		705	23,27	19,58	102,25	588,29	
ПОЛДНИК	Рагу овощное	200	3,59	10,31	7,56	182,67	336
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	1,10	44,4	411
ПОЛДНИК	Булочка творожная	50	2,77	3,02	16,02	115,61	441
ПОЛДНИК	Молоко питьевое ультрапастеризованное	200	6	6,4	9,4	120	418
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		680	14,72	20,52	50,02	543,08	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:			50,11	58,17	245,49	1657,07	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	180	2,71	5,48	22,78	169,2	199
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	414
ЗАВТРАК	Повидло фруктовое	20	0,10	0,00	2,40	55,2	140
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ИТОГО ЗАВТРАК:		430	8,27	8,93	57,08	405,92	
ВТОРОЙ ЗА	Сок (овощные, фруктовые, ягодные)	100,00	0,50	0,10	10,10	43	40
ОБЕД	Овощи свежие (огурец)	50	0,40	0,10	0,06	7	791
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	2,80	3,76	11,07	98,8	87
ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	4,54	8,09	4,98	108	271
ОБЕД	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	18,61	138,1	339
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	19,80	44,4	700
Обед	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,35	17,03	81,6	701
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	200	0,48	0,18	20,44	133,4	395
ИТОГО ОБЕД:		715	15,77	17,04	91,99	611,3	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые (отварные)	200	14,89	16,99	45,30	330,85	244
ПОЛДНИК	Соус молочный (сладкий)	40	1,20	3,80	28,80	55,2	369
ПОЛДНИК	Йогурт фруктовый	180	6,00	5,80	7,20	105,6	420
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ПОЛДНИК	Груша свежая	100	0,40	0,30	10,30	47	418
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		550	24,79	27,66	107,54	619,05	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:			49,33	53,73	266,71	1679,27	

День 10							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	180	3,12	4,02	15,50	140,4	199
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ЗАВТРАК	Масло сливочное несоленое	10	0,10	7,80	0,10	70,9	16
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	1,22	45,5	411
ИТОГО ЗАВТРАК:		420	5,65	12,61	32,76	337,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок (овощные, фруктовые, ягодные)	100,00	0,50	0,10	10,10	43	40
ОБЕД	Помидор свежий	50	0,55	0,10	1,90	12,03	21
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	3,05	8,60	11,00	114,22	89
ОБЕД	Гречка отварная	130	7,45	5,27	32,96	174,79	219
ОБЕД	Печень по-строгановски	70	7,80	8,90	3,10	98,2	279
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	19,80	44,4	700
Обед	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,35	17,03	81,6	701
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	394
ИТОГО ОБЕД:		705	24,19	23,64	113,55	638,24	
ПОЛДНИК	Макароны, запеченные с сыром	205	10,04	9,48	31,04	262	234
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ПОЛДНИК	Какао с молоком	200	3,90	3,80	25,10	121,4	411
ПОЛДНИК	Пряник	50	2,62	3,43	20,04	125,04	789
ПОЛДНИК	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	418
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		585	19,26	17,88	101,92	635,84	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:			49,60	54,23	258,33	1654,28	
День 11							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,27	8,95	25,78	190,37	199
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,90	3,80	25,10	121,4	411
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ЗАВТРАК	Масло сливочное несоленое	10	0,10	7,80	0,10	70,9	16

ИТОГО ЗАВТРАК:		420	10,57	21,32	66,92	463,07	
ВТОРОЙ ЗА	Сок (овощные, фруктовые, ягодные)	100,00	0,50	0,10	10,10	43	40
ОБЕД	Овощи свежие (огурец)	50	0,40	0,10	0,06	7	791
ОБЕД	Суп русский с крупой	180	2,95	4,79	12,87	93,23	87
ОБЕД	Рагу овощное с курицей	220	6,28	13,72	30,22	200,13	105
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	19,80	44,4	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,35	17,03	81,6	701
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	200	0,48	0,18	20,44	133,4	395
ИТОГО ОБЕД:		725	15,01	19,54	100,42	559,76	
ПОЛДНИК	Горошница с мясом	200	15,70	7,82	3,27	226,7	52
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	1,22	45,5	411
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	3,90	3,06	26,93	151	456
ПОЛДНИК	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	418
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		580	22,43	12,07	57,16	550,6	
ИТОГО ЗА ОДИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			48,51	53,03	234,60	1616,43	
День 12							
ЗАВТРАК	Каша "Геркулес" молочная	180	3,07	5,40	20,76	190,8	199
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	414
ЗАВТРАК	Сыр полутвердый	10	2,30	3,00	0,10	36,4	1004
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ИТОГО ЗАВТРАК:		420	10,83	11,85	52,76	408,72	
ВТОРОЙ ЗА	Сок (овощные, фруктовые, ягодные)	100,00	0,50	0,10	10,10	43	40
ОБЕД	Овощи свежие (огурец)	50	0,40	0,10	0,06	7	791
ОБЕД	Борщ со свежей капустой и картофелем	180	1,47	5,04	8,25	122,02	63
ОБЕД	Тефтели из сердца говяжьего	80	3,14	8,92	8,73	151,7	301
ОБЕД	Рис отварной	130	5,87	5,65	13,22	129,87	332

ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	19,80	44,4	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,35	17,03	81,6	701
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	394
ИТОГО ОБЕД:		715	16,22	20,48	94,85	649,59	
ПОЛДНИК	Макаронник с творогом	205	12,80	14,60	36,90	256,6	223
ПОЛДНИК	Йогурт фруктовый	180	6,00	5,80	7,20	105,6	225
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ПОЛДНИК	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	418
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		515	21,50	21,57	69,84	489,6	
ИТОГО ЗА ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			49,05	54,00	227,55	1590,91	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	180	2,71	5,48	22,78	169,2	199
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,90	3,80	25,10	121,4	411
ЗАВТРАК	Масло сливочное несоленое	10	0,10	7,80	0,10	70,9	16
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ИТОГО ЗАВТРАК:		420	9,01	17,85	63,92	441,90	
ВТОРОЙ ЗА	Фрукт свежий (банан)	100,00	1,50	0,50	21,00	96	338
ОБЕД	Помидор свежий	50	0,55	0,10	1,90	12,03	21
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	180	1,48	2,23	7,08	62,28	91
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели рубленные	70	11,64	11,75	6,77	113,16	299
ОБЕД	Гречка отварная	130	4,45	5,27	32,96	174,79	219
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	19,80	44,4	700
ОБЕД	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,35	17,03	81,6	701
ОБЕД	Компот из свежих ягод (смородина)	200	0,17	0,06	16,26	73,49	10104
ИТОГО ОБЕД:		705	23,19	20,16	101,80	561,75	
ПОЛДНИК	Картофель отварной	140	2,56	2,11	22,89	125,52	318
ПОЛДНИК	Салат из сельди	60	5,20	6,40	0,90	116	

ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	1,10	44,4	411
ПОЛДНИК	Печенье	20	0,27	1,18	10,74	50,86	18
ПОЛДНИК	Молоко питьевое ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	120	
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		650	16,39	16,88	60,97	537,18	
ИТОГО ЗА ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			50,09	55,39	247,69	1659,11	
День 14							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	180	4,51	5,04	21,50	169,25	199
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	414
ЗАВТРАК	Сыр полутвердый	10	2,30	3,00	0,10	36,4	1004
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ИТОГО ЗАВТРАК:		420	12,27	11,49	53,50	387,17	
ВТОРОЙ ЗА	Сок (овощные, фруктовые, ягодные)	100	0,50	0,10	10,10	43	40
ОБЕД	Овощи свежие (огурец)	50	0,40	0,10	0,06	7	791
ОБЕД	Суп из овощей на мясном бульоне	180	2,30	3,49	7,89	96	49
ОБЕД	Куры тушеные в соусе	70	6,00	11,5	2,50	72,5	73
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	130	4,56	1,44	25,32	144,58	330
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	19,80	44,4	700
Обед	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,35	17,03	81,6	701
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	200	0,48	0,18	20,44	133,4	395
ИТОГО ОБЕД:		705	18,64	17,46	93,04	579,48	
ПОЛДНИК	Пудинг творожный	160	11,10	14,60	29,40	286,4	251
ПОЛДНИК	Соус молочный (сладкий)	40	1,20	3,80	28,80	55,2	369
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	1,22	45,5	411
ПОЛДНИК	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	418
ПОЛДНИК	Молоко питьевое ультрапастеризованное	200	6	6,4	9,4	120	
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		700	18,83	25,22	78,62	554,1	

ИТОГО ЗА ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			50,24	54,27	235,26	1563,75	
День 15							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	180	3,40	3,10	19,96	158,86	199
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	3,90	3,80	25,10	121,4	411
ЗАВТРАК	Повидло фруктовое	20	0,10	0,00	2,40	55,2	140
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ИТОГО ЗАВТРАК:		430	9,7	7,67	63,40	415,86	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок (овощные, фруктовые, ягодные)	100,00	0,50	0,10	10,10	43	40
ОБЕД	Помидор свежий	50	0,55	0,10	1,90	12,03	21
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	180	2,74	5,94	5,98	93,22	87
ОБЕД	Рыба тушеная с овощами	80	8,65	15,04	2,05	88	261
ОБЕД	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	18,61	138,1	339
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,20	0,40	19,80	44,4	700
Обед	Хлеб пшеничный	35	2,70	0,35	17,03	81,6	701
ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	394
ИТОГО ОБЕД:		715	19,93	26,01	93,13	570,35	
ПОЛДНИК	Омлет с сыром	185	9,10	16,80	1,40	284	230
ПОЛДНИК	Овощи свежие (огурец)	50	0,40	0,10	0,06	7	791
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,77	15,94	80,4	701
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	1,10	44,4	411
ПОЛДНИК	Пряник	50	2,60	5,12	8,01	125	789
ПОЛДНИК	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	418
ИТОГО УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:		430	5,76	6,41	34,91	587,8	
ИТОГО ЗА ПЯТНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ:			35,89	40,19	201,54	1617,01	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			49,17	54,40	240,31	1632,12	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			12,05	13,33	58,90		