

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 6»

— Е.Н.Володина

Приказ № 3 от 26.02.2021 г.



**20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ
ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3-7 ЛЕТ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
"ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 6"**

г. Новомосковск

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	1.Каша манная со сгущенным молоком и маслом	200					23
День 1							
Завтрак	Сгущенное молоко		5,04	5,76	8,46	104,4	
	сахар		--	--	4,98	18,75	
	манка		2,26	0,13	14,66	65,20	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	2. Какао со сгущенным молоком	180					510
	-какао-порошок		2	0,484	0,35	0,558	
	-сахар		--	--	14,99	56,25	
	- сгущенное молоко		5,04	5,76	8,46	104,4	
	- вода		-	-	-	-	
	3.Бутерброд с маслом	40/10					36
	-хлеб пшеничный		3,85	1,5	24,9	131	
	-масло сл.		0,12	7,24	0,08	66,1	
Итого за завтрак		400	18,38	24,504	76,92	579,71	
Завтрак 2	Сок	100	0,6	--	27,6	108	
Обед	1. Суп рисовый с мясом говядины	200					161
	Мясо говядины		14,4	4,9	--	115,5	
	рис		0,35	0,05	3,57	16,5	
	Лук репчатый		0,10	--	0,57	2,58	
	морковь		0,16	0,01	0,84	3,96	
	картофель		2,0	0,4	17,3	80,0	
	Масло раст.		--	5,0	--	44,95	
	2. Салат из соленого огурца с зеленым луком	60					30
	Соленый огурец		0,24	--	0,44	2,8	
	Зеленый лук		0,024	0,005	1,35	1,35	
	Масло растительное		--	5,0	--	44,95	
	3.Картофель отварной с маслом. Котлета из мяса говядины в томатном соусе	130/70					179
	-картофель		1,8	0,36	15,57	72	
	-масло сл.		0,06	36,2	0,04	35,05	
	Мясо говядины		14,4	4,9	--	115,5	
	Томат		0,11	--	0,35	1,89	
	Лук репчатый		0,1	--	0,57	2,58	

	Масло растит.		--	3,0	--	26,97	
	морковь		0,1	0,01	0,56	2,64	
	яйцо		0,84	1,37	0,02	11,1	
	хлеб пшеничный		3,85	1,5	24,9	131	
	4.Компот из с/фруктов	200					32
	-с/фрукты		0,16	--	6,45	27,35	
	-сахар		--	--	14,99	52,25	
	5.Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,6	
Итого за обед		600	42,65	63,43	108,04	790,92	
Полдник уплотн.	1.Лапшевник с маслом и сыром	100/5					125
	вермишель		6,42	0,78	1,04	201	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	сыр		2,3	2,9	--	36	
	2. Чай с лимоном	200					505
	Чай		-	-	-	-	
	лимон		0,009	0,011	0,33	3,63	
	Сахар		--	--	14,99	56,25	
	4.Хлеб пшеничный	40	3,85	1,5	24,9	131	
Итого за полдник уплотненный		340	16,49	8,81	41,3	460,93	
Итого за день			78,12	96,74	254,22	1939,56	
День 2 Завтрак	1.Каша геркулесовая с маслом	200					24
	Молоко		5,60	6,40	9,40	116,0	
	Геркулес		2,62	1,24	13,14	71,0	
	Сахар		--	--	4,98	18,75	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	2.Кофейный напиток с молоком	200					513
	кофе		0,26	0,288	0,082	4,46	
	молоко		2,80	3,20	4,7	58,0	
	сахар		--	--	14,98	56,25	
	3. Бутерброд с сыром	50/15					35
	хлеб пшеничный		3,85	1,5	24,9	131	
	Сыр		3,45	4,35	--	54	
Итого за завтрак		450	18,58	20,60	72,22	542,51	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,2	0,2	4,9	22,5	28
Обед	1.Щи с мясом кур и сметаной	250					2
	Картофель		1,0	0,05	9,85	41,5	
	Лук репчатый		0,07	--	0,38	1,72	
	Морковь		0,10	0,01	0,56	2,63	

	кур.грудки		9,1	9,2	0,35	120,5	
	капуста белокочанная		0,86	-	2,59	13,44	
	Масло растительное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	Сметана		0,28	2	0,32	20,60	
	2. Гречка отварная с маслом	130					186
	гречка		6,65	1,61	46,14	230,3	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	3. Гуляш из говяжьей печени	80					403
	Печень говяжья		14,32	2,96	--	84,0	
	Масло растительное		--	3,0	--	26,97	
	лук		0,12	--	0,76	3,44	
	морковь		0,11	0,01	0,71	2,89	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	мука		0,52	0,005	3,71	16,35	
	томатная паста		0,11	-	0,35	1,89	
	4. Икра кабачковая	40	3,2	2,4	2,58	22,0	13
	5. Напиток фруктовый	200					531
	курага		0,03	0,17	3,13	12,05	
	изюм		0,15	3,96	0,02	14,95	
	-сахар		--	--	14,99	52,25	
	6. Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,6	
Итого за обед		600	40,74	32,83	113,39	875,58	
Полдник упл.	1.Винегрет	100					1
	картофель		1,0	0,05	9,85	41,5	
	морковь		0,11	0,01	0,71	2,89	
	свекла		0,9	0,06	6	25,2	
	огурцы соленые		0,52	0,005	3,71	16,35	
	лук репчатый		0,12	--	0,76	3,44	
	Масло растительное		--	4,77	--	44,1	
	2.Чай с сахаром и лимоном	180					505
	-чай		--	--	--	-	
	-сахар		--	--	14,98	116,0	
	лимон		0,009	0,011	0,33	3,63	
	Хлеб пшеничный	40	3,85	1,5	24,9	131	
Итого за полдник уплотнен ный		320	6,509	6,406	61,24	384,11	
Итого за день			66,03	60,04	251,75	1824,7	
День	1.Каша кукурузная	200					85

Завтрак	молочная с маслом						
	Крупа кукурузная		0,06	0,14	3,46	16,70	
	молоко		5,04	5,76	8,46	104,4	
	сахар		--	--	4,98	18,75	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	2. Какао с молоком	200					249
	Какао		2	0,484	0,35	0,558	
	Молоко		5,60	6,40	9,40	116,0	
	Сахар		--	--	14,99	56,25	
	3.Бутерброд с маслом	40/10					36
	-хлеб пшеничный		3,85	1,5	24,9	131	
	-масло сл.		0,12	7,24	0,08	66,1	
Итого за завтрак		440	16,73	25,14	66,66	542,81	
Завтрак 2	апельсин	100	1,35	0,3	12,15	60	28
Обед	1. Суп с фасолевым с мясом кур	250					7
	фасоль		54,26	0,34	10,9	63,98	
	картофель		1,0	0,05	9,85	41,5	
	Лук репчатый		0,07	--	0,38	1,72	
	морковь		0,10	0,01	0,56	2,64	
	Масло растит.		--	3,0	--	26,97	
	2.Голубцы ленивые с мяса кур со сметанным соусом	85					377
	-мясо кур		14,14	4,90	--	100,70	
	-масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	-рис		1,4	0,20	14,28	66,0	
	сметана		0,28	2,0	0,32	20,60	
	Лук репчатый		0,24	--	1,55	6,97	
	Масло растит.		--	5,0	--	44,95	
	3.Салат из свежих огурцов и помидоров	50					15
	огурцы свежие		0,48	0,06	2,04	8,4	
	Помидоры свежие		0,66	0,12	2,28	13,8	
	Лук репчатый		0,07	--	0,38	1,78	
	Масло растительное		--	3,0	--	26,97	
	4. Компот из с/фруктов	180					32
	-с/фр.		0,16	--	6,45	27,35	
	-сахар		--	--	14,99	52,25	
	5. Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,6	
Итого за обед			85,83	23,02	84,54	648,23	
Полдник упл.	1. Сырники	130					129
	творог		1,06	0,13	6,77	33,1	
	яйцо		8,38	7,59	0,46	103,62	

	масло сливочное		0,06	3,62	0,04	35,05	
	мука		0,24	0,005	3,71	16,35	
	сахар		-	-	14,99	56,25	
	Масло растительное		--	3,0	--	26,97	
	2. Чай с лимоном и сахаром	180					264
	-чай		--	--	--		
	-сахар		--	--	14,99	116,0	
	-лимон		0,009	0,011	0,33	3,63	
Итого за полдник уплотненный		310	9,83	14,36	26,3	390,97	
Итого за день			113,7	62,82	189,65	1642,01	
День 4							
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная с маслом	200					25
	-молоко		5,04	5,76	8,46	104,4	
	-пшено		2,3	0,66	13,3	69,6	
	-сахар		--	--	4,98	18,75	
	-масло сл.		0,06	3,62	0,04	33,05	
	2.кофейный напиток с молоком	200					513
	кофе		0,26	0,288	0,082	4,46	
	молоко		2,80	3,20	4,7	58,0	
	сахар		--	--	14,98	56,25	
	3. Бутерброд с сыром	40/15					35
	хлеб пшеничный		3,85	1,5	24,9	131	
	Сыр		3,45	4,35	--	54	
Итого за завтрак		440	17,76	19,38	71,44	529,51	
Завтрак 2	Банан	100	3,0	0,2	38,04	178	28
Обед	1. Суп-лапша с мясом кур	250					47
	Мясо кур		9,1	9,2	0,35	120,5	
	Лук репчатый		0,10	--	0,57	2,58	
	морковь		0,16	0,01	0,84	3,96	
	вермишель		1,07	0,13	6,84	33,5	
	Масло растит.		--	5,0	--	44,95	
	3.Картофельное пюре.	130/80					16
	Котлета рыбная в томатном соусе						15
	-картофель		1,8	0,36	15,57	72	
	-масло сл.		0,06	36,2	0,04	35,05	
	молоко		2,80	3,20	4,7	58,0	
	рыба		15,58	0,882	--	70,56	
	Томат		0,11	--	0,35	1,89	
	Лук репчатый		0,1	--	0,57	2,58	

	Масло растит.		--	3,0	--	26,97	
	морковь		0,1	0,01	0,56	2,64	
	яйцо		0,84	1,37	0,02	11,1	
	булка		3,85	1,5	24,9	131	
	3. Салат из свежих огурцов	50					37
	-огурец		0,48	0,06	2,04	8,4	
	-масло раст.		--	5,0	--	44,95	
	4. Компот из с/фруктов	180					32
	-с/фр.		0,16	--	6,45	27,35	
	-сахар		--	--	14,99	52,25	
	5. Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,6	
Итого за обед		600	40,27	66,64	99,31	858,83	
Полдник упл.	1.Гречка по-домашнему заливная молоком	200					86
	Крупа гречневая		3,8	0,92	26,36	131,6	
	молоко		5,04	5,76	8,46	104,4	
	-сахар		--	--	4,98	18,75	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	2.Хлеб пшеничный	40	3,85	1,5	24,9	131	
Итого за полдник уплотненный		240	12,75	11,8	64,74	418,8	
Итого за день			73,78	98,02	273,53	2035,63	
День 5 Завтрак	1.Каша рисовая молочная с маслом	200					274
	-молоко		5,04	5,76	8,46	104,4	
	-рис		1,40	0,20	14,28	66,0	
	-масло сл.		0,06	3,62	0,04	33,05	
	сахар		--	--	14,99	52,25	
	2. какао с молоком	200					249
	Какао		2	0,484	0,35	0,558	
	Молоко		5,60	6,40	9,40	116,0	
	Сахар		--	--	14,99	56,25	
	3.Бутерброд с маслом	40/10					36
	-хлеб пшеничный		3,85	1,5	24,9	131	
	-масло сл.		0,12	7,24	0,08	66,1	
Итого за завтрак		440	18,07	25,2	87,49	625,6	
Завтрак 2	мандарин	100	1,35	0,3	12,15	60	28
Обед	Борщ из свежей капусты , с мясом кур и сметаной	250					3
	-мясо кур		9,1	9,2	0,35	120,5	
	-картофель		3,6	7,2	31,14	144	

	-свежая капуста		0,86	--	2,59	13,44	
	-свекла		0,9	0,06	6,0	25,2	
	-лук репч.		0,10	--	0,57	2,58	
	-морковь		0,16	0,01	0,84	3,96	
	-томат.паста		0,11	--	0,35	1,89	
	-масло раст.		0,28	2,0	0,32	20,60	
	-сметана		0,28	2,0	0,32	20,60	
	2.Мясо кур под омлетом	130					183
	-мясо кур		9,1	9,2	0,35	120,5	
	-молоко		5,60	6,40	9,40	116,0	
	-мука		0,52	0,005	3,71	16,35	
	-яйцо		0,84	1,37	0,02	11,1	
	-сметана		0,28	2,0	0,32	20,60	
	-масло раст.		0	5	-	44,95	
	3. Салат из кукурузы консервированной с луком	50					11
	кукуруза консервированная		0,96	0,06	1,95	12	
	Зеленый лук		0,024	0,005	1,35	1,35	
	-масло раст.		0,28	2,0	0,32	20,60	
	4. напиток из шиповника	200					256
	-шиповник		0,16	--	6,45	27,35	
	-сахар		--	--	14,99	52,25	
	5. Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,6	
Итого за обед			37,11	47,23	98,17	904,42	
Полдник упл.	1.Ватрушка с творогом	150					27
	-творог		6,0	4,5	1,65	70,5	
	-мука		4,13	0,38	31,71	150,8	
	-яйцо		1,68	2,74	0,04	22,2	
	-масло раст.		--	5,0	--	44,95	
	-молоко		1,68	1,92	2,82	31,2	
	-сахар		--	--	9,9	37,4	
	Масло сливочное		0,12	7,24	0,08	66,12	
	дрожжи		0,37	0,01	0,25	2,55	
	2. Чай с лимоном и сахаром	180					264
	-чай		--	--	--		
	-сахар		--	--	14,98	116,0	
	-лимон		0,009	0,011	0,33	3,63	
Итого за полдник уплотненный			14,06	21,8	61,76	545,35	
Итого за			70,58	94,53	259,57	2135,37	

день							
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	1.Каша геркулесовая со сгущенным молоком и маслом	200					24
	геркулес		2,62	1,24	13,14	71	
	Сгущенное молоко		5,04	5,76	8,46	104,4	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	сахар		--	--	14,99	55,25	
	2.Кофейный напиток со сгущенным молоком	200					252
	Кофейный напиток		0,26	0,288	0,082	4,46	
	Сгущенное молоко		5,04	5,76	8,46	104,4	
	Сахар		--	--	14,99	55,25	
	3.Бултерброд с маслом	40/10					36
	хлеб пшеничный		4,62	29,88	30,72	157,2	
	Масло сливочное		0,07	7,8	0,01	70,9	
Итого за завтрак		440	12,67	48,59	82,69	551,51	
Завтрак 2	Сок	100	0,6	--	27,6	108	
Обед	1.Суп из рыбных консервов	250					124
	-консервы рыбн.		12,54	3,48	--	81,6	
	-масло раст.		--	5,0	--	44,95	
	-пшено		0,06	0,14	3,46	16,70	
	-картофель		1,2	0,06	11,82	49,80	
	-лук репч.		0,07	--	0,38	1,78	
	-морковь		0,10	0,01	0,56	2,64	
	2.Голубцы ленивые с мясом говядины со сметанным соусом	85					377
	-мясо говядины		14,4	4,9	--	115,5	
	-масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	-рис		1,4	0,20	14,28	66,0	
	сметана		0,28	2,0	0,32	20,60	
	Лук репчатый		0,24	--	1,55	6,97	
	Масло растит.		--	5,0	--	44,95	
	3. Салат из зеленого горошка с зеленым луком	50					11
	зеленый горошек		0,02	0,27	0,73	2,9	
	зеленый лук		0,024	0,005	1,35	1,35	
	масло растительное		--	5,0	--	44,95	
	3. Напиток из шиповника	200					256
	-шиповник		0,16	--	6,45	27,35	
	-сахар		--	--	14,99	52,25	

	5. Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,6	
Итого за обед		600	33,12	30,41	76,45	721,94	
Полдник упл.	1. Рожки отварные с маслом сливочным и сыром	150					301
	рожки		4,79	4,59	30,62	182,95	
	сыр		3,45	4,35	--	54	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	2. Чай с лимоном и сахаром	180					264
	-чай		--	--	--		
	-сахар		--	--	14,98	116,0	
	-лимон		0,009	0,011	0,33	3,63	
	3. Булка	40					
	-хлеб пшеничный		3,85	1,5	24,9	131	
Итого за полдник уплотненный			11,81	14,07	70,87	520,63	
Итого за день			58,2	93,07	257,61	1902,08	
День 7 Завтрак	1. Каша кукурузная с маслом	200					85
	Молоко		5,60	6,40	9,40	116,0	
	Крупа кукурузная		0,06	0,14	3,46	16,7	
	Сахар		--	--	4,98	18,75	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	2. Какао с молоком	200					249
	Какао		2	0,484	0,35	0,558	
	Молоко		5,60	6,40	9,40	116,0	
	Сахар		--	--	14,99	56,25	
	3. Бутерброд с сыром	40/15					35
	Хлеб пшеничный		3,85	1,5	24,9	131	
	Сыр		3,45	4,35	--	54	
Итого за завтрак		440	20,62	22,89	67,52	542,31	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,2	0,2	4,9	22,5	28
Обед	1. Суп гороховый с мясом кур с гренками	250/10					36
	картофель		1,2	0,06	11,82	49,80	
	мясо кур		9,1	9,2	0,35	120,5	
	горох		4,6	0,32	11,54	64,6	
	булка		3,85	1,5	24,9	131	
	Лук репчатый		0,07	--	0,38	1,72	
	морковь		0,10	0,01	0,56	2,64	
	Масло растит.		--	5,0	--	44,95	
	3. Картофель отварной с маслом.	80					179

	-картофель		1,8	0,36	15,57	72	
	-масло сл.		0,06	36,2	0,04	35,05	
	Оладьи из говяжьей печени в томатном соусе	80					404
	Печень говяжья		14,32	2,96	--	84,0	
	Масло растительное		--	3,0	--	26,97	
	лук		0,12	--	0,76	3,44	
	морковь		0,11	0,01	0,71	2,89	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	мука		0,52	0,005	3,71	16,35	
	3.Салат из соленого огурца с зеленым луком	50					30
	Соленый огурец		0,24	--	0,44	2,8	
	Масло растительное		--	3,0	--	26,97	
	зеленый лук		0,024	0,005	1,35	1,35	
	4. Компот из с/фруктов	180					32
	-с/фр.		0,16	--	6,45	27,35	
	-сахар		--	--	14,99	52,25	
	5. Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,6	
Итого за обед		600	40,29	65,97	114,17	772,94	
Полдник ушл.	1.Запеканка творожная	150					117
	-творог		20,1	15,3	56,1	239,7	
	-мука		3,09	0,33	20,7	100,2	
	-яйцо		0,84	1,37	0,02	11,1	
	-сахар		--	--	14,99	52,25	
	-масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	2. Чай с лимоном и сахаром	180					264
	-чай		--	--	--		
	-сахар		--	--	14,99	116,0	
	-лимон		0,009	0,011	0,33	3,63	
Итого за полдник уплотненный		330	24,1	20,63	107,17	555,93	
Итого за день			85,21	109,7	293,76	1893,68	
День 8 Завтрак	1.Каша рисовая молочная с маслом	200					274
	рис		1,4	0,2	14,28	66	
	молоко		5,04	5,76	8,46	104,4	
	сахар		--	--	4,98	18,75	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	2.Кофейный	200					513

	напиток с молоком						
	кофе		0,26	0,288	0,082	4,46	
	молоко		2,80	3,20	4,7	58,0	
	сахар		--	--	14,99	56,25	
	3. Бутерброд с маслом	40/10					36
	-хлеб пшеничный		3,85	1,5	24,9	131	
	-масло сл.		0,06	3,62	0,04	33,05	
Итого за завтрак		440	13,47	18,19	72,47	504,96	
Завтрак 2	апельсин	100	1,35	0,3	12,15	60	28
Обед	1.Суп овощной с мясом куриной грудки и сметаной	250					5
	-мясо кур		14,14	4,9	-	100,7	
	-капуста белокочанная		0,86	--	2,59	13,44	
	-картофель		1,0	0,05	9,85	41,5	
	-лук репч.		0,10	--	0,84	3,96	
	зеленый горошек		0,02	0,27	0,73	2,9	
	-морковь		0,16	0,01	0,84	3,96	
	-масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	сметана		0,28	2,0	0,32	20,60	
	2.Гречка отварная рассыпчатая с маслом. Котлета из мяса куриной грудки в томатном соусе	130/70					186 462
	-гречка		3,8	0,92	26,36	131,6	
	- кур.грудки		14,14	4,90	--	100,70	
	-масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	-лук репч.		0,10	--	0,84	3,96	
	-морковь		0,16	0,01	0,84	3,96	
	-томат.паста		0,11	--	0,35	1,89	
	-масло растительное		--	3,0	--	26,97	
	-яйцо		0,84	1,37	0,02	11,1	
	-мука		1,06	0,13	6,77	33,1	
	-хлеб пшеничный		0,77	0,3	4,98	26,20	
	3.Салат из свежих огурцов и помидоров	50					15
	Помидоры свежие		0,66	0,12	2,28	13,8	
	-огурец свежий		0,48	0,06	2,04	8,4	
	Лук репчатый		0,07	--	0,38	1,78	
	Масло растительное		--	3,0	--	26,97	
	4. Компот из с/фруктов	180					32
	-с/фр.		0,16	--	6,45	27,35	

	-сахар		--	--	14,99	52,25	
	5. Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,6	
Итого за обед		600	43,25	28,95	102,07	784,94	
Полдник ушл.	1.Омлет	100					110
	молоко		1,63	1,76	2,21	32,1	
	яйцо		8,38	7,59	0,46	103,62	
	масло сливочное		0,06	3,62	0,04	35,05	
	мука		1,06	0,13	6,77	33,1	
	Масло растительное		--	4,77	--	44,1	
	2.Чай с лимоном и сахаром	180					264
	-чай		--	--	--		
	-сахар		--	--	14,98	116,0	
	-лимон		0,009	0,011	0,33	3,63	
	3.Хлеб пшеничный	40					
	-хлеб пшеничный		3,85	1,5	24,9	131	
Итого за полдник уплотненный		320	14,99	19,38	49,69	498,6	
Итого за день			73,06	66,82	236,38	1848,5	
День 9							
Завтрак	1.Каша манная молочная с маслом	200					23
	-молоко		5,04	5,76	8,46	104,4	
	-крупа манная		2,3	0,66	13,3	69,6	
	-сахар		--	--	4,98	18,75	
	-масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	2. Какао с молоком	200					249
	Какао		2	0,484	0,35	0,558	
	Молоко		5,60	6,40	9,40	116,0	
	Сахар		--	--	14,99	56,25	
	3. Бутерброд с сыром	40/15					35
	Хлеб пшеничный		3,85	1,5	24,9	131	
	Сыр		3,45	4,35	--	54	
Итого за завтрак		440	21,76	22,77	76,42	564,88	
Завтрак 2	Банан	100	3,0	0,2	38,04	178	28
Обед	1.Свекольник с мясом кур и сметаной	250					136
	-мясо кур		14,14	4,90	--	100,70	
	-картофель		1,0	0,05	9,85	41,50	
	-свекла		1,09	--	6,91	30,72	
	-лук репч.		0,07	--	0,38	1,72	
	-морковь		0,1	0,01	0,56	2,64	
	-томат.паста		0,144	--	0,57	2,97	

	- масло раст.		--	3,0	--	26,97	
	- сметана		0,28	2,0	0,32	20,60	
	2.Перловка отварная с маслом. Рыба тушеная в томатном соусе	130/70					257 144
	-перловка		4,74	0,56	37,59	165,24	
	-масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	рыба		15,58	0,882	--	70,56	
	-лук репчатый		0,07	--	0,38	1,72	
	-томат.паста		0,144	--	0,57	2,97	
	-мука		0,52	0,05	3,71	16,35	
	-морковь		0,1	0,01	0,56	2,64	
	Масло растительное		--	3,0	--	26,97	
	3.Салат из свежей капусты со св.огурцом	50					03
	-огурец		0,48	0,06	2,04	8,4	
	-масло раст.		--	5,0	--	44,95	
	5. Напиток фруктовый	200					531
	курага		0,03	0,17	3,13	12,05	
	изюм		0,15	3,96	0,02	14,95	
	-сахар		--	--	14,99	52,25	
	5. Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,6	
Итого за обед			42,64	23,86	105,44	788,87	
Полдник упл.	1.Пирожок	120					564
	-яйцо		8,38	7,59	0,46	103,62	
	-масло сл.		0,06	3,62	0,04	35,05	
	Мука		0,52	0,005	3,71	16,35	
	сахар		--	--	14,99	56,25	
	Масло растительное		--	4,77	--	44,1	
	дрожжи		0,37	0,01	0,25	2,55	
	2.Йогурт	180	5	2,5	-	68	
Итого за полдник уплотнен ный			14,33	18,5	19,45	325,92	
Итого за день			78,73	65,33	239,35	1857,67	
День 10 Завтрак	1.Каша пшеничная молочная с маслом	200					25
	пшено		2,3	0,66	13,3	69,6	
	молоко		5,60	6,40	9,40	116,0	
	сахар		--	--	4,98	18,75	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,06	
	2.кофейный	200					513

	напиток						
	кофе		0,26	0,288	0,082	4,46	
	молоко		2,80	3,20	4,7	58,0	
	сахар		--	--	14,99	56,25	
	3. бутерброд с маслом	40/10					
	хлеб пшеничный		3,85	1,5	24,9	131	
	масло слив.		0,12	7,24	0,08	66,1	
Итого за завтрак		440	14,95	21,42	72,47	422,76	
Завтрак 2	груша	100	1	-	5	47	28
Обед	1. Щи с мясом кур и сметаной	250					2
	-мясо кур		14,14	4,90	--	100,70	
	-картофель		1,0	0,05	9,85	41,50	
	-капуста белокочанная		0,86	--	2,59	13,44	
	-лук репч.		0,07	--	0,38	1,72	
	-морковь		0,1	0,01	0,56	2,64	
	-масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,06	
	-сметана		0,28	2,0	0,32	20,60	
	2. Плов с мясом кур	160					180
	-мясо кур		14,14	4,90	--	100,70	
	-масло растительное		--	3,0	--	26,97	
	-лук репчатый		0,24	--	1,55	6,97	
	-томатная паста		0,114	--	0,57	2,97	
	-рис		5,35	0,65	34,2	167,5	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,06	
	морковь		0,1	0,01	0,56	2,64	
	3. Салат из свежих помидоров	50					15
	помидоры свежие		0,66	0,12	2,28	13,8	
	-масло раст.		--	3,0	--	26,97	
	4. Напиток из шиповника	200					256
	-шиповник		0,16	--	6,45	27,35	
	-сахар		--	--	14,99	52,25	
	5. Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,6	
Итого за обед			41,19	26,59	94,9	783,44	
Полдник упл.	1. Вареники ленивые из творога	130					331
	-яйцо		0,84	1,37	0,02	11,1	
	-мука		3,09	0,33	20,7	100,2	
	-творог		20,1	15,3	56,1	239,7	
	-масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	-сахар		--	--	14,99	116,0	
	2. Чай с лимоном и сахаром	180					264
	-чай		--	--	--		

	-сахар		--	--	14,99	116,0	
	-лимон		0,009	0,011	0,33	3,63	
Итого за полдник уплотненный		310	24,09	20,63	107,17	619,68	
Итого за день			81,23	68,64	279,54	1872,88	
Неделя 3							
День 11							
Завтрак	1.Каша манная со сгущенным молоком и маслом	200					23
	Сгущенное молоко		5,04	5,76	8,46	104,4	
	сахар		--	--	4,98	18,75	
	манка		2,26	0,13	14,66	65,20	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	2. Какао со сгущенным молоком	180					510
	-какао-порошок		2	0,484	0,35	0,558	
	-сахар		--	--	14,99	56,25	
	- сгущенное молоко		5,04	5,76	8,46	104,4	
	- вода		-	-	-	-	
	3.Бутерброд с маслом	40/10					36
	-хлеб пшеничный		3,85	1,5	24,9	131	
	-масло сл.		0,12	7,24	0,08	66,1	
Итого за завтрак		400	18,38	24,50	76,92	579,71	
Завтрак 2	Сок	100	0,6	--	27,6	108	
Обед	1. Суп с клецками из мяса говядины	250					47
	Мясо говядины		14,4	4,9	--	115,5	
	яйцо		2,54	2,3	0,14	31,4	
	Лук репчатый		1,68	2,74	0,04	22,2	
	морковь		0,16	0,01	0,84	3,96	
	картофель		2,0	0,4	17,3	80,0	
	Масло раст.		--	5,0	--	44,95	
	Масло сливочное		0,07	7,8	0,01	70,9	
	мука		4,13	0,38	31,71	150,8	
	2. Солёный огурец	40	0,57	0,11	2,42	12,08	25
	3.Картофель тушёный с мясом говядины	130					183
	-картофель		3,6	7,2	31,14	144	
	Мясо говядины		14,4	4,9	--	115,5	
	Лук репчатый		0,1	--	0,57	2,58	
	Масло растит.		--	3,0	--	26,97	
	Томатная паста		0,11	-	0,35	1,89	
	4.Компот из с/фруктов	200					32
	-с/фрукты		0,16	--	6,45	27,35	

	-сахар		--	--	14,99	52,25	
	5.Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,6	
Итого за обед		600	47,88	39,46	126,78	1010,93	
Полдник уплотн.	1.Омлет	100					110
	молоко		1,63	1,76	2,21	32,1	
	яйцо		8,38	7,59	0,46	103,62	
	масло сливочное		0,06	3,62	0,04	35,05	
	мука		1,06	0,13	6,77	33,1	
	Масло растительное		--	4,77	--	44,1	
	2.Чай с лимоном и сахаром	180					264
	-чай		--	--	--		
	-сахар		--	--	14,98	116,0	
	-лимон		0,009	0,011	0,33	3,63	
	3.Хлеб пшеничный	40					
	-хлеб пшеничный		3,85	1,5	24,9	131	
Итого за полдник уплотненный		320	14,99	19,38	49,69	498,6	
Итого за день			81,85	83,34	280,99	2197,24	
День 12							
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная с маслом	200					25
	пшено		2,3	0,66	13,3	69,6	
	молоко		5,60	6,40	9,40	116,0	
	сахар		--	--	4,98	18,75	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,06	
	2.кофейный напиток	200					513
	кофе		0,26	0,288	0,082	4,46	
	молоко		2,80	3,20	4,7	58,0	
	сахар		--	--	14,99	56,25	
	3. Бутерброд с сыром	40/15					35
	Хлеб пшеничный		3,85	1,5	24,9	131	
	Сыр		3,45	4,35	--	54	
Итого за завтрак		440	18,32	20,02	72,39	541,12	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,2	0,2	4,9	22,5	28
Обед	1.Щи из свежей капусты с мясом кур и сметаной	250					2
	Картофель		1,0	0,05	9,85	41,5	
	Лук репчатый		0,07	--	0,38	1,72	
	Морковь		0,10	0,01	0,56	2,63	
	Капуста белокочанная		0,86	-	2,59	13,44	

	Мясо кур		14,14	4,90	--	100,70	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	сметана		0,28	2	0,32	20,60	
	2. Запеканка рисовая с говяжьей печенью в томатном соусе	100					294
	Печень говяжья		14,32	2,96	--	84,0	
	лук		0,12	--	0,76	3,44	
	рис		3,5	0,5	35,7	165	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	яйцо		0,84	1,37	0,02	11,1	
	4. Икра кабачковая	50	3,2	2,4	2,58	22,0	13
	5. Компот из с/фруктов	200					32
	-с/фр.		0,16	--	6,45	27,35	
	-сахар		--	--	14,99	52,25	
	6. Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,6	
Итого за обед		600	42,79	22,15	94,8	720,43	
Полдник упл.	1. Сырники	130					129
	творог		1,06	0,13	6,77	33,1	
	яйцо		8,38	7,59	0,46	103,62	
	масло сливочное		0,06	3,62	0,04	35,05	
	мука		0,24	0,005	3,71	16,35	
	сахар		-	-	14,99	56,25	
	Масло растительное		--	3,0	--	26,97	
	2. Чай с лимоном и сахаром	180					264
	-чай		--	--	--		
	-сахар		--	--	14,99	116,0	
	-лимон		0,009	0,011	0,33	3,63	
Итого за полдник уплот.		310	9,83	14,36	26,3	390,97	
Итого за день			71,14	56,73	198,39	1675,02	
День 13 Завтрак	1. Каша гречневая молочная с маслом	200					86
	Крупа гречневая		6,65	1,61	46,14	230,3	
	молоко		5,04	5,76	8,46	104,4	
	сахар		--	--	4,98	18,75	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	2. Какао с молоком	200					249
	Какао		2	0,484	0,35	0,558	
	Молоко		5,60	6,40	9,40	116,0	
	Сахар		--	--	14,99	56,25	
	3. Бутерброд с маслом	40/10					36

	-хлеб пшеничный		3,85	1,5	24,9	131	
	-масло сл.		0,12	7,24	0,08	66,1	
Итого за завтрак		440	23,23	26,61	109,69	756,4	
Завтрак 2	груша	100	1	-	5	47	28
Обед	1. Рассольникна к/б со сметаной	250					139
	-мясо кур		14,14	4,9	-	100,7	
	-огурцы соленые		0,24	--	0,44	2,8	
	-картофель		1,0	0,05	9,85	41,5	
	-лук репч.		0,10	--	0,84	3,96	
	-морковь		0,16	0,01	0,84	3,96	
	-масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	сметана		0,28	2,0	0,32	20,60	
	2.Макаронны отварные с маслом	130					18
	Биточки из куриной грудки в томатном соусе	70					417
	макаронны		4,79	4,59	30,62	182,95	
	-кур.грудки		14,14	4,90	--	100,70	
	-масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	Хлеб пшеничный		0,77	0,3	4,98	26,2	
	яйцо		0,84	1,37	0,02	11,1	
	мука		1,06	0,13	6,77	33,1	
	Лук репчатый		0,24	--	1,55	6,97	
	-морковь		0,16	0,01	0,84	3,96	
	Томатная паста		0,11	-	0,35	1,89	
	Масло растит.		--	3,0	--	26,97	
	3.Салат из свежих помидоров и огурцов	50					15
	Помидоры свежие		0,66	0,12	2,28	13,8	
	Огурцы свежие		0,7	--	1,8	10	
	Масло растительное		--	3,0	--	26,97	
	4. Компот из с/фруктов	180					32
	-с/фр.		0,16	--	6,45	27,35	
	-сахар		--	--	14,99	52,25	
	5. Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,6	
Итого за обед		600	43,63	32,34	103,54	872,43	
Полдник упл.	1.Свекла тушеная с овощами и сметаной	110					110
	молоко		1,63	1,76	2,21	32,1	
	яйцо		8,38	7,59	0,46	103,62	
	масло сливочное		0,06	3,62	0,04	35,05	
	мука		1,06	0,13	6,77	33,1	
	Масло		--	4,77	--	44,1	

	растительное						
	2. Чай с лимоном и сахаром	180					264
	-чай		--	--	--		
	-сахар		--	--	14,99	116,0	
	-лимон		0,009	0,011	0,33	3,63	
	3. хлеб пшеничный	40					
	-хлеб пшеничный		3,85	1,5	24,9	131	
Итого за полдник уплотненный			14,99	19,38	49,7	498,6	
Итого за день			82,85	78,33	267,93	2174,43	
День 14							
Завтрак	1. Каша геркулесовая с маслом	220					24
	Молоко		5,60	6,40	9,40	116,0	
	Геркулес		2,62	1,24	13,14	71,0	
	Сахар		--	--	4,98	18,75	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	2. Кофейный напиток с молоком	200					513
	кофе		0,26	0,288	0,082	4,46	
	Молоко		5,60	6,40	9,40	116,0	
	Сахар		--	--	14,99	56,25	
	3. Бутерброд с сыром	50/15					35
	Хлеб пшеничный		3,85	1,5	24,9	131	
	Сыр		3,45	4,35	--	54	
Итого за завтрак			21,18	23,8	76,93	600,51	
Завтрак 2	йогурт	100	5	2,5	-	68	
Обед	1. Бульон с мясом кур, яйцом и гренками	250					29
	Мясо кур		14,14	4,9	-	100,7	
	Лук репчатый		0,10	--	0,57	2,58	
	морковь		0,16	0,01	0,84	3,96	
	Хлеб пшеничный		3,85	1,5	24,9	131	
	Масло растит.		--	5,0	--	44,95	
	яйцо		8,38	7,59	0,46	103,62	
	3. Рис отварной с маслом	130					246
	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	70					144
	рис		3,5	0,5	35,7	165	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	-рыба		15,58	0,882	--	70,56	
	-масло раст.		--	3,0	--	26,97	

	Лук репчатый		0,10	--	0,57	2,58	
	морковь		0,16	0,01	0,84	3,96	
	Томатная паста		0,144	--	0,57	2,97	
	3. Салат из свежих огурцов	50					37
	-огурец		0,48	0,06	2,04	8,4	
	-масло раст.		--	5,0	--	44,95	
	4. Компот из с/фруктов	180					32
	-с/фр.		0,16	--	6,45	27,35	
	-сахар		--	--	14,99	52,25	
	5. Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,6	
Итого за обед			50,77	32,79	108,44	933,45	
Полдник упл.	1. Капуста тушеная с овощами в томатном соусе	100					200
	Капуста белокочанная		0,86	--	2,59	13,44	
	Морковь		0,1	0,01	0,56	2,64	
	Лук репчатый		0,07	--	0,38	1,72	
	Томатная паста		0,144	--	0,57	2,97	
	сахар		--	--	14,99	56,25	
	Масло растительное		--	4,77	--	44,1	
	Мука пшеничная		1,06	0,13	6,77	33,1	
	2. Чай с лимоном и сахаром	180					264
	-чай		--	--	--		
	-сахар		--	--	14,98	116,0	
	-лимон		0,009	0,011	0,33	3,63	
	3. хлеб пшеничный	40					
	-хлеб пшеничный		3,85	1,5	24,9	131	
Итого за полдник уплотненный			6,09	6,42	66,07	404,85	
Итого за день			83,04	65,51	251,44	1606,81	
День 15 Завтрак	1. Лапша молочная с маслом	200					9
	-молоко		5,04	5,76	8,46	104,4	
	-вермишель		1,04	0,211	6,97	33,7	
	-масло сл.		0,06	3,62	0,04	33,05	
	сахар		--	--	14,99	52,25	
	2. Какао с молоком	200					513
	Какао		2	0,484	0,35	0,558	
	молоко		2,80	3,20	4,7	58,0	
	сахар		--	--	14,98	56,25	
	3. бутерброд с маслом	40/ 10					36

	Хлеб пшеничный		3,85	1,5	24,9	131	
	Масло сливочное		0,12	7,24	0,08	66,1	
Итого за завтрак		440	14,91	22,02	75,47	535,51	
Завтрак 2	мандарин	100	1,35	0,3	12,15	60	28
Обед	Борщ с мясом кур и сметаной	250					136
	-мясо кур		9,1	9,2	0,35	120,5	
	-картофель		3,6	7,2	31,14	144	
	Капуста белокочанная		0,86	-	2,59	13,44	
	-свекла		0,9	0,06	6,0	25,2	
	-лук репч.		0,10	--	0,57	2,58	
	-морковь		0,16	0,01	0,84	3,96	
	-томат.паста		0,11	--	0,35	1,89	
	-масло раст.		0,28	2,0	0,32	20,60	
	-сметана		0,28	2,0	0,32	20,60	
	2. Картофельный рулет с мясом кур в томатном соусе	130					14
	-мясо кур		9,1	9,2	0,35	120,5	
	-картофель		3,6	7,2	31,14	144	
	Яйцо		1,68	2,74	0,04	22,2	
	мука		4,13	0,38	31,71	150,8	
	-томат.паста		0,11	--	0,35	1,89	
	-масло раст.		0,28	2,0	0,32	20,60	
	3. Сельдь с луком						18
	Сельдь		9,55	8,8	--	117,5	
	лук		0,10	--	0,57	2,58	
	4. Компот изс/фруктов	180					32
	-с/фр.		0,16	--	6,45	27,35	
	-сахар		--	--	14,99	52,25	
	5. Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,6	
Итого за обед		600	56,15	51,51	148,98	1306,49	
Полдник упл.	Пудинг творожная запеканка	120					128
	-творог		6,0	4,5	1,65	70,5	
	-мука		4,13	0,38	31,71	150,8	
	-яйцо		1,68	2,74	0,04	22,2	
	-масло раст.		--	5,0	--	44,95	
	-сметана		0,28	2,0	0,32	20,60	
	-сахар		--	--	9,9	37,4	
	Масло сливочное		0,12	7,24	0,08	66,12	
	Крупа манная		2,26	0,13	14,66	65,2	
	2.Кисель	180					233
	- концентрат киселя		0,004	--	12,5	48,8	
	-сахар		--	--	14,98	116,0	
Итого за		300	14,47	59,61	85,84	642,57	

полдник							
уплотненный							
Итого за день			86,88	133,4	322,44	2384,57	
Неделя 4 День 16 Завтрак	1.Каша пшенная молочная с маслом	200					25
	пшено молоко		2,3	0,66	13,3	69,6	

Полдник упл.	1.Плов фруктовой с изюмом и курагой, с маслом	150					106
	рис		3,5	0,5	35,7	165	
	сахар		--	--	14,99	52,25	
	изюм		0,18	-	7,08	27,6	
	курага		5,2	-	2,59	27,2	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	2. Чай с лимоном и сахаром	180					264
	-чай		--	--	--		
	-сахар		--	--	14,98	116,0	
	-лимон		0,009	0,011	0,33	3,63	
	3.хлеб пшеничный	40					
	-хлеб пшеничный		3,85	1,5	24,9	131	
Итого за полдник уплотнен ный		370	12,8	5,63	100,61	555,73	
Итого за день			70,14	131,9	296,73	1999,62	
День 17 Завтрак	1.Каша геркулесовая с маслом	200					24
	Молоко		5,60	6,40	9,40	116,0	
	Геркулес		2,62	1,24	13,14	71,0	
	Сахар		--	--	4,98	18,75	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	2.Какао с молоком	200					513
	Какао		2	0,484	0,35	0,558	
	молоко		2,80	3,20	4,7	58,0	
	сахар		--	--	14,98	56,25	
	3. бутерброд с сыром	40/ 10					35
	Хлеб пшеничный		3,85	1,5	24,9	131	
	сыр		3,45	4,35	--	54	
Итого за завтрак		440	20,38	20,79	72,64	538,61	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,2	0,2	4,9	22,5	28
Обед	1.Свекольник с мясом кур и сметаной	250					136
	Мясо кур		9,1	9,2	0,35	120,5	
	Картофель		1,0	0,05	9,85	41,5	
	Лук репчатый		0,07	--	0,38	1,72	
	Морковь		0,10	0,01	0,56	2,63	
	свекла		0,9	0,06	6	25,2	
	Томатная паста		0,11	-	0,35	1,89	
	Масло растительное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	сметана		0,28	2	0,32	20,6	

	2.Макаронны отварные с маслом. Оладьи из говяжьей печени в томатном соусе	130 70					18 404
	Макаронны		4,79	4,59	30,62	182,95	
	Печень говяжья		14,32	2,96	--	84,0	
	лук		0,12	--	0,76	3,44	
	морковь		0,10	0,01	0,56	2,63	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	яйцо		0,84	1,37	0,02	11,1	
	Хлеб пшеничный		0,52	0,005	3,71	16,35	
	Масло растительное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	3.Икра кабачковая	50	3,2	2,4	2,58	22,0	13
	4. Компот из с/фруктов	180					32
	-с/фр.		0,16	--	6,45	27,35	
	-сахар		--	--	14,99	52,25	
	5. Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,6	
Итого за обед		600	39,75	34,24	98,14	851,66	
Полдник упл.	1.Запеканка творожная	150					117
	-творог		20,1	15,3	56,1	239,7	
	-мука		3,09	0,33	20,7	100,2	
	-яйцо		0,84	1,37	0,02	11,1	
	-сахар		--	--	14,99	52,25	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	35,05	
	2. Кисель	180					233
	Концентрат киселя		0,004	--	12,5	48,8	
	-сахар		--	--	14,98	116,0	
Итого за полдник уплотненный		330	24,09	20,62	119,33	563,1	
Итого за день			84,42	75,85	295,01	1975,87	
День 18 Завтрак	1.Каша кукурузная молочная с маслом	200					85
	-молоко		5,04	5,76	8,46	104,4	
	-крупа кукурузная		0,06	0,14	3,46	16,70	
	-сахар		--	--	4,98	18,75	
	-масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	2.кофейный напиток с молоком	200					513
	кофе		0,26	0,288	0,082	4,46	
	молоко		2,80	3,20	4,7	58,0	
	сахар		--	--	14,98	56,25	
	3. Бутерброд с маслом	40/10					36

	-хлеб пшеничный		3,85	1,5	24,9	131	
	-масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
Итого за завтрак		440	12,07	18,13	61,64	456,11	
Завтрак 2	апельсин	100	1,35	0,3	12,15	60	28
Обед	1. Суп гороховый с мясом кур с гренками	250/10					36
	картофель		1,2	0,06	11,82	49,80	
	мясо кур		9,1	9,2	0,35	120,5	
	горох		4,6	0,32	11,54	64,6	
	булка		3,85	1,5	24,9	131	
	Лук репчатый		0,07	--	0,38	1,72	
	морковь		0,10	0,01	0,56	2,64	
	Масло растит.		--	5,0	--	44,95	
	2.запеканка рисовая с мясом кур в томатном соусе	100					244
	рис		4,79	4,59	30,62	182,95	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	- мясо кур		9,1	9,2	0,35	120,5	
	яйцо		0,84	1,37	0,02	11,1	
	-лук репч.		0,10	--	0,84	3,96	
	-морковь		0,16	0,01	0,84	3,96	
	-томат.паста		0,11	--	0,35	1,89	
	-масло растительное		--	3,0	--	26,97	
	3.Салат из свежих помидоров и огурцов	80					15
	Помидоры свежие		0,66	0,12	2,28	13,8	
	Лук репчатый		0,07	--	0,38	1,78	
	Масло растительное		--	3,0	--	26,97	
	5. Напиток фруктовый	200					531
	курага		0,03	0,17	3,13	12,05	
	изюм		0,15	3,96	0,02	14,95	
	-сахар		--	--	14,99	52,25	
	5. Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,6	
Итого за обед		600	38,95	45,85	123,93	1029,99	
Полдник уплотненный	1.Салат «Степной» (картофельный)	110					25
	картофель		1,2	0,06	11,82	49,80	
	яйцо		0,84	1,37	0,02	11,1	
	морковь		0,16	0,01	0,84	3,96	
	Огурец соленый		0,24	--	0,44	2,8	
	Лук репчатый		0,10	--	0,84	3,96	

	Масло растительное		--	4,77	--	44,1	
	2.Чай с лимоном и сахаром	180					264
	-чай		--	--	--		
	-сахар		--	--	14,98	116,0	
	-лимон		0,009	0,011	0,33	3,63	
	3.Хлеб пшеничный	40					
	-хлеб пшеничный		3,85	1,5	24,9	131	
Итого за полдник уплотненный		330	6,4	8,26	54,17	366,35	
Итого за день			58,77	72,54	251,89	1912,45	
День 19							
Завтрак	1.Каша манная молочная с маслом	200					23
	-молоко		5,04	5,76	8,46	104,4	
	-крупа манная		2,3	0,66	13,3	69,6	
	-сахар		--	--	4,98	18,75	
	-масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	2. Какао с молоком	200					249
	Какао		2	0,484	0,35	0,558	
	Молоко		5,60	6,40	9,40	116,0	
	Сахар		--	--	14,99	56,25	
	3. Бутерброд с сыром	40/15					35
	Хлеб пшеничный		3,85	1,5	24,9	131	
	Сыр		3,45	4,35	--	54	
Итого за завтрак		440	21,76	22,77	76,42	564,88	
Завтрак 2	Банан	100	3,0	0,2	38,04	178	28
Обед	1. Суп-лапша с мясом кур	250					47
	Мясо кур		9,1	9,2	0,35	120,5	
	Лук репчатый		0,10	--	0,57	2,58	
	морковь		0,16	0,01	0,84	3,96	
	вермишель		1,07	0,13	6,84	33,5	
	Масло растит.		--	5,0	--	44,95	
	2.Рыбазапеченная под омлетом	130					
	-масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	рыба		15,58	0,882	--	70,56	
	яйцо		0,84	1,37	0,02	11,1	
	мука		3,09	0,33	20,7	100,2	
	молоко		5,04	5,76	8,46	104,4	
	3.Салат из свеклы с соленым огурцом	50					53
	свекла		0,9	0,06	6	25,2	
	-огурец соленый		0,48	0,06	2,04	8,4	
	лук		0,07	--	0,38	1,78	

	-масло раст.		--	5,0	--	44,95	
	4. Компот из с/фруктов	180					32
	-с/фр.		0,16	--	6,45	27,35	
	-сахар		--	--	14,99	52,25	
	5. Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,6	
Итого за обед			40,16	32,14	88,2	793,33	
Полдник упл.	1.Крупенник гречневый с творогом	100					377
	творог		1,06	0,13	6,77	33,1	
	Крупа гречневая		2,52	0,66	12,42	6,7	
	сахар		--	--	14,99	52,25	
	молоко		5,04	5,76	8,46	104,4	
	яйцо		0,84	1,37	0,02	11,1	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	2. Чай с сахаром	180					264
	-чай		--	--	--		
	-сахар		--	--	14,98	116,0	
Итого за полдник уплотненный			9,52	11,54	57,68	356,6	
Итого за день			74,44	66,65	260,34	1892,81	
День 20 Завтрак	1.Каша рисовая молочная с маслом	200					274
	-молоко		5,04	5,76	8,46	104,4	
	-рис		1,40	0,20	14,28	66,0	
	-масло сл.		0,06	3,62	0,04	33,05	
	сахар		--	--	14,99	52,25	
	2.кофейный напиток с молоком	200					513
	кофе		0,26	0,288	0,082	4,46	
	молоко		2,80	3,20	4,7	58,0	
	сахар		--	--	14,98	56,25	
	3. Бутерброд с маслом	40/10					36
	-хлеб пшеничный		3,85	1,5	24,9	131	
	-масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
Итого за завтрак			13,47	18,19	84,47	538,46	
Завтрак 2	мандарин	100	1,35	0,3	12,15	60	28
Обед	1.Суп овощной с мясом куриной грудки и сметаной	250					5
	-мясо кур		14,14	4,9	-	100,7	
	-капуста белокочанная		0,86	--	2,59	13,44	
	-картофель		1,0	0,05	9,85	41,5	

	-лук репч.		0,10	--	0,84	3,96	
	зеленый горошек		0,02	0,27	0,73	2,9	
	-морковь		0,16	0,01	0,84	3,96	
	-масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,05	
	сметана		0,28	2,0	0,32	20,60	
	2.Картофельное пюре с маслом. Гуляш из мяса кур в томатном соусе	130/70					129 11
	Картофель		3,6	7,2	31,14	144	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,06	
	молоко		2,80	3,20	4,7	58,0	
	-мясо кур		14,14	4,90	--	100,70	
	-масло растительное		--	3,0	--	26,97	
	-лук репчатый		0,24	--	1,55	6,97	
	-томатная паста		0,114	--	0,57	2,97	
	Масло сливочное		0,06	3,62	0,04	33,06	
	морковь		0,1	0,01	0,56	2,64	
	3. Салат из свежих огурцов	50					37
	-огурец		0,48	0,06	2,04	8,4	
	-масло раст.		--	5,0	--	44,95	
	4. напиток из шиповника	200					256
	-шиповник		0,16	--	6,45	27,35	
	-сахар		--	--	14,99	52,25	
	5. Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,52	108,6	
Итого за обед		600	42,33	42,18	97,81	870,03	
Полдник упл.	1.Булочка «Веснушка»	100					473
	-яйцо		8,38	7,59	0,46	103,62	
	-масло сливочное		0,06	3,62	0,04	35,05	
	Мука		0,52	0,005	3,71	16,35	
	сахар		--	--	14,99	56,25	
	дрожжи		0,37	0,01	0,25	2,55	
	2. Чай с лимоном и сахаром	180					264
	-чай		--	--	--		
	-сахар		--	--	14,98	116,0	
	-лимон		0,009	0,011	0,33	3,63	
Итого за полдник уплотненный		280	9,34	11,24	34,76	333,45	
Итого за день			66,49	71,91	229,19	1801,94	
Среднее значение за период			76,93	82,59	259,49	1928,64	

