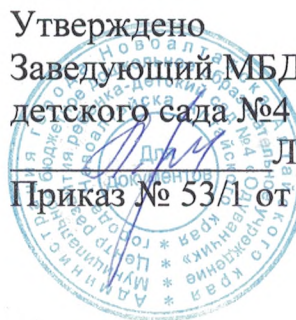


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка – детский сад №4 «Одуванчик»  
города Новоалтайска Алтайского края

Утверждено  
Заведующий МБДОУ ЦРР  
детского сада №4  
Д.В. Мягченко  
Приказ № 53/1 от «30» 06 2023г.



ПРИМЕРНОЕ  
20-ти дневное меню  
для детей дошкольного возраста  
МБДОУ ЦРР детского сада №4

Новоалтайск  
2023

Неделя: первая.

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макароны отварные	150/180	7,3	5,9	36,24	227,68	0,14	20
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0		25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6		26
	Яйцо вареное	20/40	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Кофейный напиток	150/180	1,84	1,05	17,64	103,3	0,52	121
<b>Всего</b>		<b>360/440</b>	<b>17,94/19,34</b>	<b>15,25/18,35</b>	<b>77,06/78,76</b>	<b>557,78/579,38</b>	<b>0,66</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт/ Фрукты свеж.	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
		100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./салат из отв. свеклы с лук.)	40/60	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	91
		40/60	0,9	5,05	8,14	76,73	6,0	93
	Суп рассольник из мяса/из мяса птицы	150/180	5,02	8,8	18,16	122,76	16,0	44
	Бигус с мясом/с мясом птицы	180/200	7,7	11,77	8,23	159,15	11,9	54
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>590/710</b>	<b>20,82/24,95</b>	<b>26,42/28,44</b>	<b>101,53/104,35</b>	<b>677,64/698,65</b>	<b>28,9/31,7</b>	
Полдник с включением блюд ужина *	Каша пшеничная молочная	150/180	6,2	8,7	26,2	221,4	1,95	4
	Молоко кипяченое	180/200	5,6	6,5	9,6	110,0	13,6	134
	Печенье/ Пряник	50/70	2,1	2,4	24,8	212,3	-	136
		50/70	5,2	8,5	29,9	231,6	-	136
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	20,1	118,4	-	135
<b>Всего</b>		<b>410/490</b>	<b>20,8/22,6</b>	<b>24,0/26,4</b>	<b>85,8/89,9</b>	<b>681,4/686,8</b>	<b>15,55</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1460/1740</b>	<b>52,98/57,52</b>	<b>76,82/84,26</b>	<b>319,79/330,74</b>	<b>2288,02/2320,88</b>	<b>54,96</b>	

\* согласно СанПин2.3/2.4.3590-20 «уплотненный полдник»

Неделя: первая.

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/180	4,86	5,38	17,28	142,97	1,2	6
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0		25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6		26
	Какао с молоком	180/200	4,6	5,2	19,5	140,0	0,42	123
<b>Всего</b>		<b>370/420</b>	<b>18,46/21,12</b>	<b>21,08/23,44</b>	<b>84,28/86,31</b>	<b>632,57/669,21</b>	<b>1,62</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт/	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./ морковь отв.)	40/60	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	91
		40/60	0,7	0,06	4,3	18,0	3,0	89
	Суп фасолевый из мяса/из мяса птицы	150/180	7,19	4,69	20,18	174,12	5,33	47
	Жаркое домашнему из мяса/ из мяса птицы	180/200	13,8	15,23	20,05	182,29	5,8	52
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>560/690</b>	<b>29,19/32,8</b>	<b>20,82/24,65</b>	<b>111,53/116,89</b>	<b>682,51/697,21</b>	<b>23,83</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Каша рассыпчатая с овощами(гречн.)	150/180	8,3	8,8	38,0	265,2	-	11
	Кисель молочный	180/200	3,78	3,34	27,21	154,26	1,29	132
	Ватрушка с творогом	50/70	10,48	10,9	33,11	287,3	0,05	115
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
<b>Всего</b>		<b>410/490</b>	<b>26,36/29,83</b>	<b>23,34/25,85</b>	<b>123,42/126,84</b>	<b>537,86/548,33</b>	<b>1,34</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1605/1885</b>	<b>78,81/88,55</b>	<b>69,59/78,29</b>	<b>350,03/360,84</b>	<b>2038,54/2100,35</b>	<b>33,84</b>	

Неделя: первая.

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	150/200/20	17,36	9,92	38,4	368,3	1,25	15
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0		25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6		26
	Яйцо вареное	20/40	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,5	2,9	17,64	114,8	1,0	122
<b>Всего</b>		<b>360/440</b>	<b>22,7/24,3</b>	<b>26,7/28,21</b>	<b>91,62/99,32</b>	<b>748,6/198,5</b>	<b>2,95</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт/	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Сок фруктовый	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./свекла отв.)	40/60	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	91
		40/60	0,9	0,06	4,4	22,2	6,0	90
	Щи из мяса/из мяса птицы со сметаной	150/180	4,84	7,17	10,87	97,84	27,1	41
	Лапшевник с мясом/ с мясом птицы	180/200	4,54	12,5	16,3	290,5	4,58	60
	Соус молочный	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>640/760</b>	<b>18,29/19,98</b>	<b>22,95/24,32</b>	<b>101,36/105,22</b>	<b>753,67/796,11</b>	<b>49,03/51,2</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Каша манная молочная	150/180	6,5	7,3	31,3	244,9	2,6	5
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
		50/70	5,2	8,5	29,9	231,6	-	136
	Печенье	50/70	2,1	2,4	24,8	212,3	-	136
	Чай с сахаром	150/180	0,16	-	14,9	56,87	1,3	124
<b>Всего</b>		<b>430/530</b>	<b>31,96/33,11</b>	<b>25,22/27,2</b>	<b>103/104,1</b>	<b>828,3/841,2</b>	<b>14,85</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1580/1880</b>	<b>77,75/82,19</b>	<b>79,22/84,08</b>	<b>326,78/339,44</b>	<b>2516,17/2021,41</b>	<b>76,05</b>	

Неделя: первая.

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150/180	5,04	7,3	20,8	171,4	1,56	8
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0		25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6		26
	Какао с молоком	180/200	4,6	5,1	19,5	140,0	0,42	123
<b>Всего</b>		<b>370/420</b>	<b>18,64/19,21</b>	<b>22,9/24,1</b>	<b>87,8/89,2</b>	<b>661/672,1</b>	<b>1,98/2,04</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт/ Фрукты свеж.	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
		100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Лук свежий	40/60	0,4	0,02	2,1	27,63	2,85	99a
	Суп «Волна» из мяса/из мяса птицы	150/180	6,4	7,19	19,31	149,26	5,4	39
	Плов из мяса/из мяса птицы	180/200	16,06	15,76	33,22	332,4	4,4	53
	Компот с изюмом	150/180	1,04	-	26,96	107,44	0,8	128
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>590/710</b>	<b>31,0/33,4</b>	<b>23,77/25,8</b>	<b>126,79/134,2</b>	<b>830,13/841,2</b>	<b>13,45/14,9</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Суп рыбный из консервы «Сайра»/свежей рыбы	150/180	6,0	8,2	19,8	189,09	1,52	40
	Булочка «Венская»	50/70	4,3	6,3	31,06	175,43	0,16	103
	Чай с молоком	180/200	2,8	3,2	19,6	114,8	1,3	125
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
<b>Всего</b>		<b>410/490</b>	<b>16,9/18,2</b>	<b>18/19,9</b>	<b>95,56/101,1</b>	<b>597,72/614,3</b>	<b>2,98/3,45</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1640/1910</b>	<b>71,34/75,61</b>	<b>69,02/74,15</b>	<b>340,95/355,3</b>	<b>2274,45/2313,23</b>	<b>25,46/27,44</b>	

Неделя: первая.

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Драчена/Омлет	150/180	8,5	10,99	33,1	197,9/171,4	-	24/31
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5 30/5/5	3,8 5,2	3,7 6,8	22,9 24,6	164,0 185,6		25 26
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,5	2,9	17,64	114,8	1,0	122
<b>Всего</b>		<b>370/420</b>	<b>14,54</b>	<b>19,45</b>	<b>87,1</b>	<b>455,53</b>	<b>2,0</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт/	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Сок фруктовый	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2 0,6</b>	<b>3,75 0,6</b>	<b>16,5 14,3</b>	<b>117,0 68,6</b>	<b>1,05 6,0</b>	
Обед	Салат из капусты с морковью/ морковь отварная	40/60 40/60	0,66 0,7	4,03 0,06	4,25 4,3	53,9 18,0	15,45 3,0	97 89
	Свекольник со сметаной из мяса/из мяса птицы	150/180	5,75	7,33	10,52	118,1	12,63	45
	Котлета мясная	60/80	9,9	11,28	8,66	171,5	3,71	61
	Пюре картофельное	110/130	2,3	4,25	15,75	51,2	4,13	80
	Соус красный (основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>630/770</b>	<b>27,32</b>	<b>30,13</b>	<b>113,27</b>	<b>755,83</b>	<b>50,27</b>	
	Каша ячневая молочная	150/180	6,84	6,05	21,96	176,73	1,0	13а
	Пирожок с печенью и рисом	50/70	5,3	6,05	25,3	139,6	1,39	121а
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Молоко кипяченое	150/180	5,9	6,5	9,6	110,0	-	134
<b>Всего</b>		<b>410/470</b>	<b>24,2</b>	<b>23,9</b>	<b>100,4</b>	<b>583,9/557,5</b>	<b>4,39</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1590/1880</b>	<b>70,26</b>	<b>77,23</b>	<b>317,27</b>	<b>1912,26</b>	<b>57,71</b>	

Неделя: вторая.

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
	Плов фруктовый	150/180	4,12	4,12	41,1	264,1	0,6	22
	Яйцо вареное	20/40	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5 30/5/5	3,8 5,2	3,7 6,8	22,9 24,6	164,0 185,6		25 26
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,5	2,9	17,64	114,8	1,0	122
<b>Всего</b>		<b>360/440</b>	<b>20,58</b>	<b>21,68</b>	<b>91,72</b>	<b>538,95</b>	<b>1,0</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт/	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Икра кабачковая/	40/60	0,9	4,2	5,7	64,7	6,5	95
	Икра свекольная	40/60	2,0	4,8	9,9	90,7	5,4	94
	Суп с клецками из мяса/из мяса птицы	150/180	8,2	9,9	23,9	141,6	5,5	37
	Гуляш из мяса/из мяса птицы	60/80	13,6	13,5	5,2	220,1	3,85	56
	Макароны отварные	150/180	7,3	5,9	36,24	227,68	0,14	20
	Напиток из шиповника	150/180	0,22	-	20,1	80,3	1,0	126
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135 135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	
<b>Всего</b>		<b>580/720</b>	<b>34,32</b>	<b>37,45</b>	<b>125,75</b>	<b>862,0</b>	<b>26,38</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Каша кукурузная молочная	150/180	5,3	6,9	21,28	167,2	1,5	7
	Булочка слоеная/булочка «Веснушка»	50/70 50/70	5,7 6,1	7,5 4,9	36,8 34,8	227,5 207,7	0,19 0,15	106 104
	Молоко кипяченое	150/180	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	134
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	<b>Всего</b>		<b>380/470</b>	<b>26,8</b>	<b>26,1</b>	<b>127,58</b>	<b>830,3</b>	<b>2,94</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1600/1900</b>	<b>86,5</b>	<b>89,48</b>	<b>375,85</b>	<b>2416,85</b>	<b>37,37</b>	

Неделя: вторая.

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная	150/180	6,5	7,3	31,3	244,9	2,6	5
	Гренки с сыром	50/50	5,2	6,8	24,6	185,6	-	28
	Какао с молоком	150/180	4,6	5,1	19,5	140,0	0,42	123
<b>Всего</b>		<b>350/410</b>	<b>70,3</b>	<b>19,2</b>	<b>75,4</b>	<b>570,5</b>	<b>3,02</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./свекла отв.	40/60 40/60	0,6 0,9	- 0,06	1,9 4,4	10,9 22,2	3,2 6,0	91 90
	Суп «Полевой» из мяса/из мяса птицы	150/180	16,1	4,1	18,0	125,5	3,82	48
	Голубцы ленивые из мяса/из мяса птицы	60/80	22,9	14,8	32,6	299,7	24,5	71
	Пюре картофельное	110/130	2,3	4,25	15,75	51,2	4,13	80
	Соус молочный/сметанный	50/50	4,14 1,65	3,44 4,79	6,08 2,95	110,6 76,97	0,33 0,07	85 87
	Напиток лимонный	150/180	4,2	3,75	16,5	97,84	1,05	130а
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
	<b>Всего</b>		<b>610/740</b>	<b>55,94</b>	<b>26,95</b>	<b>124,68</b>	<b>880,14</b>	<b>38,9</b>
Полдник с включением блюд ужина	Вареники ленивые со сладким молочным соусом	150/180/ 50	16,95 4,14	17,92 3,44	17,4 8,08	297,75 117,69	0,045 0,33	19 86
	Чай с молоком	180/200	2,8	3,2	19,6	114,8	1,3	125
	Морковь отварная	40/60	0,7	0,06	4,3	18,0	3,0	89
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Кондитерское изделие	50/70	4,8	7,1	42,8	233,8	0,1	
		<b>400/490</b>	<b>30,99</b>	<b>32,97</b>	<b>108,08</b>	<b>939,44</b>	<b>6,98</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1510/1790</b>	<b>162,03</b>	<b>282,76</b>	<b>338,96</b>	<b>25785,68</b>	<b>55,95</b>	



Неделя: вторая.

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/180	6,2	8,7	26,2	221,4	1,95	4
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0	-	25
		30/5/5	5,2	6,8	24,96	185,6	-	26
	Яйцо вареное	20/40	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,8	3,2	19,6	114,8	1,0	122
<b>Всего</b>		<b>360/440</b>	<b>23,0</b>	<b>27,0</b>	<b>93,94</b>	<b>748,6</b>	<b>2,95</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт/	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Сок фруктовый	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./ морковь отв.	40/60	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	91
		40/60	0,7	0,06	4,3	18,0	3,0	89
	Борщ красный со сметаной из мяса/из мяса птицы	150/180	3,9	6,61	8,72	102,9	19,93	42
	Бефстроганов из отварного мяса/мяса птицы	60/80	11,52	4,62	2,84	97,2	0,4	76
	Пюре гороховое	110/130	9,4	4,9	22,7	270,2	-	79
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>580/720</b>	<b>33,62</b>	<b>17,09</b>	<b>107,46</b>	<b>807,3</b>	<b>102,9</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Рагу овощное	150/180	3,68	6,48	15,6	156,96	32,96	33
	Палочка творожная	50/70	6,0	8,04	38,5	263,7	0,13	111
	Конфета	20/20	0,96	5,95	8,25	8,49		
	Кисель молочный	150/180	3,78	3,34	27,21	154,26	1,29	132
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
<b>Всего</b>		<b>400/490</b>	<b>19,02</b>	<b>16,07</b>	<b>114,66</b>	<b>701,81</b>	<b>34,38</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1480/1770</b>	<b>80,44</b>	<b>64,51</b>	<b>346,86</b>	<b>2443,31</b>	<b>147,28</b>	

Неделя: вторая.

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150/180	6,55	8,33	35,09	241,11	0,14	9
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0	-	25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6	-	26
	Какао с молоком	180/200	4,6	5,1	19,5	140,0	0,42	123
<b>Всего</b>		<b>370/420</b>	<b>20,15</b>	<b>23,93</b>	<b>102,09</b>	<b>560,71</b>	<b>0,56</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./свекла отв.	40/60	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	91
		40/60	0,9	0,06	4,4	22,2	6,0	90
	Суп «Московский» из мяса/мяса птицы	150/180	4,8	4,6	11,1	91,6	12,9	36
	Котлета из мяса, мяса птицы	60/80	9,9	11,28	8,66	171,5	3,71	61
	Макароны отварные	150/180	7,3	5,9	36,24	227,68	0,14	20
	Соус красный (основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Напиток из шиповника	150/180	0,22	-	20,1	80,3	1,0	126
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>610/740</b>	<b>31,11</b>	<b>24,64</b>	<b>100,05</b>	<b>771,89</b>	<b>33,65</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Суфле из рыбы с соусом/Сельдь с луком	60/80/50	20,7/	3,8/	13,6/	166,1/	0,55/1,05	64/
			5,9	5,72	0,95	79,0	99	
	Картофель отварной	110/130	4,4	4,56	26,20	174,61	9,2	29
	Чай с сахаром	150/180	0,16	-	14,9	56,87	1,3	124
	Печенье/ Пряник	50/70	2,1	2,4	24,8	212,3	-	136
50/70		5,2	8,5	29,9	231,6	-	136	
Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135	
<b>Всего</b>		<b>420/530</b>	<b>54,36</b>	<b>19,56</b>	<b>134,5</b>	<b>959,88</b>	<b>11,05</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1550/1860</b>	<b>110,42</b>	<b>74,38</b>	<b>367,44</b>	<b>2478,08</b>	<b>52,31</b>	

Неделя: вторая.

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Вермишель молочная	150/180	4,64	6,8	15,6	147,0	1,56	2
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0	-	25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6	-	26
	Яйцо вареное	20/40	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,8	3,2	19,6	114,8	1,0	122
<b>Всего</b>		<b>360/440</b>	<b>17,64</b>	<b>21,4</b>	<b>60,08</b>	<b>510,2</b>	<b>2,56</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт/	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Сок фруктовый	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,05</b>	
Обед	Лук свежий	40/60	0,39	1,85	2,33	27,63	2,85	99a
	Суп гороховый из мяса/мяса птицы	150/180	5,8	5,21	15,02	103,76	12,9	43
	Биточки мясные/мяса птицы	60/80	13,6	13,5	5,2	220,1	3,85	56
	Сложный гарнир(пюре картофельное, капуста тушеная)	110/130	2,7	4,9	27,6	113,5	13,3	85
	Соус красный (основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>660/790</b>	<b>30,5</b>	<b>28,64</b>	<b>119,94</b>	<b>808,12</b>	<b>44,25</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Рис тушеный с овощами	150/180	17,06	17,08	33,02	302,4	3,4	43
	Морковь отварная	40/60	0,7	0,06	7,3	18,0	3,0	89
	Калач сметанный	50/70	6,0	8,04	38,5	263,7	0,13	110
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Чай с молоком	150/180	-	-	19,6	114,8	4,3	125
<b>Всего</b>		<b>420/530</b>	<b>27,56</b>	<b>25,48</b>	<b>123,52</b>	<b>817,3</b>	<b>10,83</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1600/1890</b>	<b>79,9</b>	<b>79,27</b>	<b>326,04</b>	<b>2252,44</b>	<b>63,69</b>	

Неделя: третья.

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Гречка отварная	150/180	4,08	4,08	26,3	172,75	-	12
	Яйцо вареное	20/40	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5 30/5/5	3,8 5,2	3,7 6,8	22,9 24,6	164,0 185,6		25 26
	Кофейный напиток	150/180	1,84	1,05	17,64	103,3	0,52	121
<b>Всего</b>		<b>360/440</b>	<b>16,12</b>	<b>16,53</b>	<b>68,82</b>	<b>524,45</b>	<b>0,52</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./ свекла отв.	40/60 40/60	0,6 0,9	- 0,06	1,9 4,4	10,9 22,2	3,2 6,0	91 90
	Суп -лапша из мяса/мяса птицы	150/180	3,9	6,69	18,5	131,04	7,5	38
	Гуляш из мяса/мяса птицы	60/80	11,4	12,9	9,9	196,0	4,25	61
	Пюре картофельное	150/180	2,8	5,1	18,9	122,6	9,91	80
	Напиток лимонный	150/180	0,22	-	20,1	97,84	1,0	130a
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
	<b>Всего</b>		<b>620/770</b>	<b>26,32</b>	<b>25,55</b>	<b>117</b>	<b>783,08</b>	<b>28,66</b>
Полдник с включением блюд ужина	Каша ячневая молочная	150/180	5,3	6,9	21,28	167,2	1,5	7
	Морковь отварная	40/60	0,7	0,06	7,3	18,0	3,0	89
	Расстегай с повидлом/ с яблоком	50/70	4,8	7,1	42,8	233,8	0,1	101
	Молоко кипяченое	150/180	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	134
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
<b>Всего</b>		<b>420/530</b>	<b>20,5</b>	<b>20,86</b>	<b>106,08</b>	<b>647,4</b>	<b>5,7</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1650/1990</b>	<b>67,74</b>	<b>67,29</b>	<b>322,7</b>	<b>2140,53</b>	<b>46,88</b>	

Неделя: третья.

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из хлопьев молочная	150/180	6,3	9,2	26,02	213,8	1,95	8
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0	-	25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6	-	26
	Какао с молоком	180/200	4,6	5,2	19,5	140,0	0,37	123
<b>Всего</b>		<b>370/420</b>	<b>16</b>	<b>20,7</b>	<b>70,3</b>	<b>711</b>	<b>2,32</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Овощи по сезону/ помидор свеж.	40/60	0,7	0,1	2,2	14,0	6,0	91
		40/60	0,66	4,03	4,25	53,9	9,2	97
	Ши со Сметаной из мяса/мяса птицы	150/180	4,84	7,17	10,87	97,84	27,1	41
	Тефтели/ежики из мяса/мяса птицы	60/80	12,6	14,2	12,0	196,0	3,67	69
	Каша ячневая	150/180	4,9	4,9	31,6	207,3	-	12
	Соус красный (основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	7,0	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>650/770</b>	<b>31,05</b>	<b>29,55</b>	<b>126,46</b>	<b>857,27</b>	<b>45,62</b>	
Полдник с включением блюد ужина	Макароньы отварные с сыром	150/180	9,2	7,4	45,3	284,6	0,18	21
	Молоко кипяченое	150/180	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	134
	Зеленый горошек отварной, консер-ый	50/70	2,3	0,15	3,65	25,0	5,0	97
	Булочка «Венская»	50/70	4,3	6,3	31,06	175,43	0,16	105
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
<b>Всего</b>		<b>420/530</b>	<b>25,5</b>	<b>20,65</b>	<b>114,71</b>	<b>713,43</b>	<b>6,44</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1690/1970</b>	<b>77,35</b>	<b>75,25</b>	<b>342,27</b>	<b>2467,3</b>	<b>61,43</b>	

Неделя: третья.

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/180	6,2	8,7	26,2	221,4	1,95	4
	Яйцо вареное	20/40	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Батон с маслом	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0	-	25
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,8	3,2	19,6	114,8	1,0	122
<b>Всего</b>		<b>355/435</b>	<b>17,8</b>	<b>20,2</b>	<b>68,98</b>	<b>563</b>	<b>2,95</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Салат из отварной моркови с луком	40/60	0,69	5,05	3,16	56,0	2,12	96
	Суп картофельный (пюре) с гречками из мяса/мяса птиц	150/180	5,7	5,5	12,0	119,6	6,0	46
	Суфле из отварного мяса/мяса птицы	60/80	9,8	4,3	12,4	175,6	6,7	75
	Капуста тушеная	110/130	4,6	8,1	19,5	156,96	41,2	83
	Соус красный(основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Напиток из шиповника	150/180	0,22	-	20,1	80,3	1,0	126
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>630/770</b>	<b>28,62</b>	<b>26,13</b>	<b>115,15</b>	<b>836,89</b>	<b>58,87</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Сырники со сгущенным молоком	150/180/20	34,9	27,9	27,43	324,8	0,42	18
	Кукуруза консервированная	40/60	1,15	2,47	3,2	39,72	3,72	98
	Батон с повидлом	30/30/20	3,9	1,5	42,5	206,0	0,1	27
	Молоко кипяченое	150/180	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	134
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
<b>Всего</b>		<b>460/530</b>	<b>49,65</b>	<b>38,67</b>	<b>107,83</b>	<b>798,92</b>	<b>5,34</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1705/1965</b>	<b>100,87</b>	<b>89,35</b>	<b>322,76</b>	<b>2384,41</b>	<b>74,21</b>	

Неделя: третья.

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
	Каша гречневая молочная	150/180	6,2	8,7	26,2	221,4	1,95	3
	Гренки с сыром	50/50	15,6	15,9	58,8	285,6	-	28
	Какао с молоком	180/200	4,6	5,2	19,5	140,0	0,37	123
<b>Всего</b>		<b>380/430</b>	<b>26,5</b>	<b>30,3</b>	<b>104,32</b>	<b>639,4</b>	<b>2,32</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Овощи по сезону (помидор свеж./ лук свежий)	40/60	0,7	0,1	2,2	14,0	6,0	91
			0,9	0,06	4,4	22,2	6,0	91a
	Суп крестьянский со сметаной из мяса/мяса птицы	150/180	3,03	2,03	16,5	115,1	8,85	49
	Запеканка макаронная с мясом/мясом птицы	150/180	15,4	21,4	36,4	298,1	0,6	72
	Соус молочный	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>610/740</b>	<b>27,34</b>	<b>26,67</b>	<b>127,09</b>	<b>778,53</b>	<b>26,8</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Горошек зелен. консервиров.	40/60	2,0	0,1	3,25	20,0	5,0	92
	Картофель отварной	150/180	5,5	5,7	32,76	218,27	11,5	29
	Сочник с творогом	50/70	6,4	4,85	17,4	137,9	4,2	116
	Чай с молоком	180/200	2,8	3,2	19,6	114,8	1,3	125
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
<b>Всего</b>		<b>420/530</b>	<b>23,6</b>	<b>17,45</b>	<b>88,11</b>	<b>604,57</b>	<b>21,8</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1650/1970</b>	<b>82,24</b>	<b>78,77</b>	<b>350,32</b>	<b>2208,1</b>	<b>57,97</b>	

Неделя: третья.

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/180	7,3	5,9	36,24	227,68	0,14	21
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0	-	25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6	-	26
	Яйцо вареное	20/40	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,8	3,2	19,6	114,8	1,0	122
<b>Всего</b>		<b>360/440</b>	<b>20,3</b>	<b>20,5</b>	<b>80,72</b>	<b>590,88</b>	<b>1,14</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт/	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Сок фруктовый	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Овощи по сезону(салат из капусты с морковью/ лук свежий.)	40/60	0,66	4,03	4,25	53,9	9,2	97
			0,7	0,06	4,3	18,0	3,0	91a
	Свекольник со сметаной из мяса/мяса птицы	150/180	5,75	7,33	10,52	118,1	12,63	45
	Печень по-строгановски	60/80	17,5,0	10,2	7,1	196,5	1,2	61
	Каша перловая	110/130	3,19	4,0	32,1	181,5	-	81
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>580/720</b>	<b>34,6</b>	<b>26,36</b>	<b>120,97</b>	<b>858,1</b>	<b>32,53</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Рыба под овощами с соусом/ «Сайра» консерв. порц-но	60/80/50	5,9	5,72	0,95	79,0	1,05	99
	Пюре картофельное	110/130	2,3	4,25	15,75	122,6	8,26	80
	Кулебяка с капустой	50/70	6,83	9,9	29,48	249,18	1,31	107
	Чай с лимоном	150/180	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	12,63	135
<b>Всего</b>		<b>420/530</b>	<b>23,03</b>	<b>23,92</b>	<b>87,78</b>	<b>686,18</b>	<b>24,3</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1520/1820</b>	<b>82,73</b>	<b>75,13</b>	<b>320,27</b>	<b>2320,76</b>	<b>65,02</b>	



Неделя: четвертая.

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Яйцо вареное	20/40	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Макароны отварные	150/180	7,3	5,9	36,24	227,68	0,14	20
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5 30/5/5	3,8 5,2	3,7 6,8	22,9 24,6	164,0 185,6	- -	25 26
	Кофейный напиток	180/200	1,84	1,05	17,64	103,3	0,52	121
<b>Всего</b>		<b>350/400</b>	<b>17,94</b>	<b>15,85</b>	<b>93,57</b>	<b>623,7</b>	<b>5,62</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Икра кабачковая/ икра свекольная	40/60	0,9 2,0	4,2 4,8	5,7 9,9	64,7 90,7	6,5 5,4	95 94
	Суп харчо из мяса/мяса птицы	150/180	2,29	4,17	23,3	124,44	11,5	50
	Азу из отварного мяса/мяса птицы	180/200	20,6	19,23	26,34	271,32	16,7	55
	Напиток лимонный	150/180	0,12	0,02	21,0	97,84	5,4	130a
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>590/710</b>	<b>32,11</b>	<b>29,02</b>	<b>125,74</b>	<b>797,7</b>	<b>39</b>	
Полдник с включением блюда ужина	Каша ячневая молочная	150/180	5,3	6,9	21,28	167,2	1,5	7
	Морковь отварная порционная	40/60	0,9	0,06	4,4	22,2	6,0	
	Коржик	50/70	12,74	6,62	37,69	258,69	0,08	112
	Молоко кипяченое	150/180	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	134
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
<b>Всего</b>		<b>410/530</b>	<b>28,64</b>	<b>20,38</b>	<b>98,07</b>	<b>676,49</b>	<b>8,68</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1600/1890</b>	<b>83,49</b>	<b>69,6</b>	<b>318,18</b>	<b>2283,49</b>	<b>60,35</b>	

Неделя: четвертая.

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/180	6,08	6,72	21,6	178,72	1,56	6
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0	-	25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6	-	26
	Какао с молоком	180/200	4,6	5,2	19,5	140,0	0,37	123
<b>Всего</b>		<b>370/420</b>	<b>15,88</b>	<b>18,72</b>	<b>65,7</b>	<b>504,32</b>	<b>1,93</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./ морковь отв.	40/60	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	91
			0,7	0,06	4,3	18,0	3,0	89
	Борщ красный со сметаной из мяса/мяса птицы	150/180	3,9	6,61	8,72	102,9	19,93	42
	Суфле из отварного мяса/мяса птицы	60/80	8,81	6,0	3,4	108,3	2,5	66
	Каша пшенная	110/130	4,98	5,69	21,10	155,0	1,46	84/2
	Соус красный (основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135	
<b>Всего</b>		<b>630/770</b>	<b>24,22</b>	<b>20,95</b>	<b>105,11</b>	<b>694,93</b>	<b>46,69</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Вареники с картофелем	150/180	18,5	21,8	43,5	436,7	0,66	78
	Икра кабачковая	50/70	0,9	4,2	5,7	64,8	6,5	
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Пряник	50/70	2,1	2,4	24,8	212,3	-	136
	Молоко кипяченое	150/180	5,9	6,5	9,6	110,0	1,1	134
<b>Всего</b>		<b>430/530</b>	<b>32,44</b>	<b>29,87</b>	<b>123,61</b>	<b>852,6</b>	<b>6,25</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1680/1970</b>	<b>77,34</b>	<b>73,89</b>	<b>325,22</b>	<b>2237,45</b>	<b>61,92</b>	

Неделя: четвертая.

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожно-манная со сгущ. молоком	150/180/30	17,36	9,92	38,4	368,3	1,25	14
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0	-	25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6	-	26
	Яйцо вареное	20/40	5,0	4,6	0,28	62,8	-	17
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,8	3,2	19,6	114,8	1,0	122
<b>Всего</b>		<b>360/440</b>	<b>17,64</b>	<b>21,4</b>	<b>59,68</b>	<b>510,2</b>	<b>2,56</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт/	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Сок фруктовый	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Овощи по сезону (икра кабачковая/ лук свежий)	40/60	0,9 0,4	4,2 0,02	5,7 2,1	64,7 27,63	6,5 2,85	95 99a
	Суп картофельный с фрикадельками из мяса/мяса птицы	150/180	2,24	4,7	9,8	90,9	4,25	51
	Тефтели/ Ежики из мяса/мяса птицы	60/80	12,49 12,59	10,8 10,84	4,69 10,19	168,9 186,22	0,96 1,64	69 70
		Рис отварной	110/130	2,8	5,1	18,9	122,6	9,91
	Соус красный (основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	7,0	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>630/770</b>	<b>26,54</b>	<b>28,02</b>	<b>114,38</b>	<b>807,55</b>	<b>31,15</b>	
Полдник с включением блюد ужина	Вермишель молочная	150/180	4,64	6,8	15,6	147,0	1,56	2
	Морковь отварная	50/70	0,69	5,05	3,16	56,0	2,12	
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Калач сметанный	50/70	6,0	8,04	38,5	263,7	0,13	110
	Чай с молоком	150/180	2,8	3,2	19,6	114,8	1,3	125
		<b>460/570</b>	<b>30,65</b>	<b>26,51</b>	<b>124,76</b>	<b>921,2</b>	<b>4,8</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1610/1910</b>	<b>79,63</b>	<b>80,28</b>	<b>329,62</b>	<b>2424,55</b>	<b>45,56</b>	

Неделя: четвертая.

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная	150/180	6,84	6,05	21,96	176,73	1,0	13a
	Батон с маслом/ Батон с маслом и сыром	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0		25
		30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6		26
	Какао с молоком	180/200	4,6	5,1	19,5	140,0	0,42	123
<b>Всего</b>		<b>370/420</b>	<b>20,44</b>	<b>21,65</b>	<b>88,96</b>	<b>666,33</b>	<b>1,42</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./морковь отв.)	40/60	0,6	0,1	1,9	10,9	3,2	91
			0,7	0,06	4,3	18,0	3,0	89
	Суп с клецками из мяса/ мяса птицы	150/180	8,2	9,9	23,9	141,6	5,5	37
	Биточки мясные/мяса птицы	60/80	13,6	13,5	5,2	220,1	3,85	56
	Макароны отварные	150/180	7,3	5,9	36,24	227,68	0,14	20
	Соус красный (основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Напиток лимонный	150/180	0,12	0,02	21,0	97,84	5,4	130a
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>610/740</b>	<b>37,53</b>	<b>32,56</b>	<b>138,63</b>	<b>953,65</b>	<b>19,74</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Котлета рыбная	60/80	14,21	8,85	11,25	148,08	1,0	63
	Каша гречневая	110/130	6,2	8,7	26,2	221,4	1,95	3
	Соус красный	30/30	0,15	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Булочка «Веснушка»	50/70	4,3	6,3	31,06	175,43	0,16	105
	Кисель молочный	150/180	3,78	3,34	27,21	154,26	1,29	132
<b>Всего</b>		<b>430/540</b>	<b>31,2</b>	<b>35,2</b>	<b>108,7</b>	<b>942,2</b>	<b>8,26</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1660/1950</b>	<b>93,97</b>	<b>93,76</b>	<b>367,09</b>	<b>2747,78</b>	<b>36,47</b>	

Неделя: четвертая.

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	№
			Б	Ж	У			
Завтрак	Драчена/Омлет	150/180	8,5	10,99	33,1	197,9/171,4	-	24/31
	Батон с маслом/	30/5	3,8	3,7	22,9	164,0		25
	Батон с маслом и сыром	30/5/5	5,2	6,8	24,6	185,6		26
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,8	3,2	19,6	114,8	1,0	122
<b>Всего</b>		<b>370/420</b>	<b>14,5</b>	<b>17,3</b>	<b>57,5</b>	<b>545,3</b>	<b>3,6</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный продукт	100/100	4,2	3,75	16,5	117,0	1,05	133
	Фрукты свеж.	100/100	0,6	0,6	14,3	68,6	6,0	34
<b>Всего</b>		<b>100/100</b>	<b>4,2/0,6</b>	<b>3,75/0,6</b>	<b>16,5/14,3</b>	<b>117,0/68,6</b>	<b>1,05/6,0</b>	
Обед	Овощи по сезону (огурец свеж./ лук свежий)	40/60	0,6 0,4	0,1 0,02	1,9 2,1	10,9 12,0	3,2 -	91 99a
	Суп гороховый Из мяса/мяса птицы	150/180	5,8	5,21	15,02	103,76	12,9	43
	Зраза мясная/мясо птицы с яйцом и луком	60/80	12,6	7,0	13,7	129,0	0,18	68
	Пюре картофельное	110/130	2,8	5,1	18,9	122,6	9,91	80
	Соус красный (основной)	50/50	0,51	2,38	2,79	35,03	1,85	84
	Компот из с/фруктов	150/180	0,4	-	21,8	94,7	9,5	130
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
	Хлеб ржаной	40/50	3,3	0,5	20,1	95,0	-	135
<b>Всего</b>		<b>630/770</b>	<b>143,01</b>	<b>20,51</b>	<b>119,51</b>	<b>715,89</b>	<b>34,34</b>	
Полдник с включением блюд ужина	Каша манная молочная	150/180	6,5	7,3	31,3	244,9	2,6	5
	Чай с сахаром	150/180	-	-	19,6	114,8	-	125
	Кукуруза консервированная	40/60	1,15	2,47	3,2	39,72	3,72	98
	Булочка Слоеная	50/70	5,7	7,5	36,82	227,5	-	106
	Хлеб пшеничный	30/40	3,8	0,3	25,1	118,4	-	135
<b>Всего</b>		<b>420/530</b>	<b>19,15</b>	<b>21,26</b>	<b>117,82</b>	<b>698,32</b>	<b>3,72</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>1670/1970</b>	<b>181,46</b>	<b>63,42</b>	<b>325,63</b>	<b>2145,11</b>	<b>48,71</b>	

Пропиновано, пронумеровано  
и скреплено печатью

*М.В. Митченко*  
Заведующий  
МБДОУ ЦРР  
детский сад № 4

1) листа(ов)  
Митченко Л.В.

