



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ «ДС №7»
Е.В. Горелова

Примерное цикличное меню для питания детей муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения

Анжеро-Судженского городского округа «Детский Сад №7 «Лисичка»

Введено в действие с 11.01.2021

Меню на понедельник (1 день)

Прием пищи, наименование блюда	возраст масса пор-и		Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№рецеп туры	№ тех. карты
	1.5-3 гр	3-7 гр	Б	Ж	У				
<u>Завтрак 1</u>									
Каша пшеничная на сгущенном молоке	150	160	6,105\8,14	5,7\7,6	31,395\41,86	20,4\27,2	0,855\1,14	126	1
Яйцо вареное	20	40	2,54\5,08	2,3\4,6	0,14\0,28	31,5\63	0\0	213	2
Чай с сахаром	150	160	9\12	2,295\3,06	9,75\13	36,96\49,28	4,5\6	136	7
Хлеб ржаной	21	30	1,2\1,8	0,2\0,3	8,866\13,299	37,8\56,7	0,01\0,15	148	4
масло	4	5	0,02\0,04	2,86\3,575	0,052\1,3	25,88\32,35	0\0	6	5
сыр	5	5	1,3\2,6	1,34\2,68	0\0	17,6\35,2	0,14\0,28	7	6
Всего завтрак	350	400	13,3100\20,5200	13,8550\18,0150	55,9480\76,7990	217,4800\222,8500	1,2900\1,9500		
<u>Завтрак 2</u>									
Сок	100	100	0,5\0,5	0\0	10,1\10,1	42,67\42,67	2\2	399	7
Всего во 2 завтрак	100	100	0,5\0,5	0\0	10,1\10,1	42,67\42,67	2\2		
<u>Обед</u>									
Суп картофельный с крупой	150	200	2\2,5	2,24\2,8	13,6\17	82,6\103,2	6,6\8,25	80	8
Гуляш	50	70	16,5\19,25	17,814\20,783	4,314\5,033	243,75\284,375	0\0	65	75
Гречневый гарнир	60	80	3,784\6,149	3,096\5,031	15,256\24,791	105,6\171,6	0,456\0,741	123	10
Кисель	150	200	0\0	0\0	14,7\19,6	60\80	22,5\30	122	11
Хлеб пшеничный	40	50	4,1\4,92	0,7\0,84	0,65\0,78	97,5\117,7	0\0	878	12
Всего в обед	450	600	26,384\32,819	23,85\29,454	48,52\56,374	589,45\756,875	29,556\38,991		
<u>Полдник</u>									
Кондитерское изделие	50	50	4,02\5,02	6,66\7,66	36,96\39,996	222,6\272,6	0,03\0,08	394	86
Молоко кипяченое	150	200	4,575\6,1	4,08\5,44	7,575\10,1	85,005\113,34	2,055\2,74	400	14
Всего в полдник	200	250	8,375\10,66	6,58\8,44	35,775\43,94	229,005\286,14	24,555\29,74		
<u>Ужин</u>									
Картофельное пюре	170	180	1,085\2,097	1,9\2,78	6,425\8,82	68,41\70,2	2,2\3,219	114	53
Тефтели рыбные	60	70	6,984\8,148	2,676\3,122	4,8192\5,6224	70,008\81,676	0,51\0,595	92	104
Кофейный напиток с молоком	150	170	2,34\3,12	1,995\2,60	10,635\14,18	70,005\93,34	0,975\93,34	395	85
хлеб ржаной	20	30	1,2\1,8	0,2\0,3	8,866\13,299	37,8\56,7	0,01\0,15	148	4
Всего в ужин	400	450	13,1970\17.8400	7,3310\9,9800	40,7230\55,4740	218,6700\298,3800	23,3260\35,1600		
Итого	1500	1800	60,766\73,339	56,616\68,889	215,066\2475,687	1559,275\1963,915	80,727\107,841		

меню на вторник (2 день)

Прием пищи, наименование блюда	возраст масса пор-и		Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№рецепту ры	№ тех. карты
	1.5-3 гр	3-7 гр	Б	Ж	У				
<u>Завтрак 1</u>									
манная каша с маслом	150	160	5,805\7,74	8,865\11,82	26,655\35,54	209,55\279,4	1,06\1,4	256	19
Какао	171	200	3,15\4,2	2,715\3,62	12,96\17,28	88,995\118,66	1,2\1,6	397	20
Хлеб пшеничный	20	28	4,1\4,92	0,7\0,84	0,65\0,78	97,5\117,7	0\0	848	12
масло	4	5	0,02\0,04	2,86\3,575	0,052\1,3	25,88\32,35	0\0	6	5
сыр	5	7	1,3\2,6	1,34\2,68	0\0	17,6\35,2	0,14\0,28	7	6
Всего завтрак	350	400	14,37\14,58	16,475\22,535	24,533\67,419	379,825\522,31	2,14\3,43		
<u>Завтрак 2</u>									
Сок	100	100	0,5\0,5	0\0	10,1\10,1	42,67\42,67	2\2	399	7
Всего во 2 завтрак	100	100	0,5\0,5	0\0	10,1\10,1	42,67\42,67	2\2		
<u>Обед</u>									
Икра свекольная	20	30	0,765\1,195	1,7\2,8	4,69\7,265	40,5\52,05	2,031\3,6	55	16Б
уха из рыбных консервов	150	200	8,4\10,175	12,08\12,6	13,32\16,65	120,68\150,85	6,42\8,025	44	22
жаркое по-домашнему	90	150	18,36\24,48	27,5055\26,28	16,32\21,76	180\241,18	6,405\8,54	276	23
Компот	150	170	0,33\0,44	0,015\0,02	20,82\27,76	84,7\113	0,3\0,4	376	24
Хлеб пшеничный	40	50	4,1\4,92	0,7\0,84	0,65\0,78	97,5\117,7	0\0	878	12
Всего в обед	450	600	29,766\38,864	41,9955\12,44	52,51\69,05	505,546\656,729	13,871\18,155		
<u>Полдник</u>									
булочка молочная	50	50	4,64\5,568	0,99\1,188	26,11\31,332	132\158,4	0,13\0,15	479	25
Молоко кипяченое	150	200	4,575\6,1	4,08\5,44	7,575\10,1	85,005\113,34	2,055\2,74	400	14
Всего в полдник	200	250	9,215\11,668	5,07\6,628	33,685\41,432	217,005\271,74	2,185\2,89		
<u>Ужин</u>									
Суфле творожное	150	180	3,675\4,9	4,2\5,6	12,9\17,2	105\140	4,425\5,9	380	84
Соус сладкий молочный	50	50	0,97\0,97	2,26\2,26	6,63\6,63	50,75\50,75	0,16\0,16	351	45
компот из свежих плодов	180	190	0,105\0,105	0,104\0,104	27,4\27,4	107,5\107,5	1,184\1,184	348	109
хлеб ржаной	20	30	1,2\1,8	0,2\0,3	8,866\13,299	37,8\56,7	0\0	6	5
Всего в ужин	400	450	5,945\7,75	6,76,42\8,264	36,091\49,599	371,76\496,98	4,545\6,06		
итого	1500	1800	59,796\73,362	56,775\69,278	215,6\275,599	1566,806\1964306	24,741\32,535		

меню на среду (3 день)

Прием пищи, наименование блюда	возраст масса пор-и		Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№рецепту ры	№ тех. карты
	1.5-3 гр	3-7 гр	Б	Ж	У				
<u>Завтрак 1</u>									
гречневая каша молочная вязкая	150	168	6,6\8,8	6,825\9,1	26,625\35,5	195\260	0,15\0,2	136	27
яйцо вареное	20	40	2,54\5,08	2,3\4,6	0,14\0,28	31,5\63		213	2
Какао	150	150	3,15\4,2	2,715\3,62	12,96\17,28	88,995\118,66	1,2\1,6	397	20
Хлеб ржаной	21	30	1,2\1,8	0,2\0,3	8,866\13,299	37,8\56,7	0,01\0,15	148	4
масло	4	5	0,02\0,04	2,86\3,575	0,052\1,3	25,88\32,35	0\0	6	5
сыр	5	7	1,3\2,6	1,34\2,68	0\0	17,6\35,2	0,14\0,28	7	6
Всего завтрак	350	400	12,27\17,44	13,94\19,275	48,503\67,379	365\502,91	1,5\2,23		
<u>Завтрак 2</u>	100	100	0,4\0,4	0,4\0,4	9,8\9,8	44\44	10	458	34
Фрукты свежие									
Всего во 2 завтрак	100	100	0,5\0,5	0\0	10,1\10,1	42,67\42,67	2\2		
<u>Обед</u>									
салат луковый	10	20	0,266\0,399	1,8\2,7	1,4\2,1	22,666\33,999	0,746\1,19	30	21
щи со сметаной	150	200	1,6\2	3,9\4,875	5,8\7,25	65\81	8,02\10,025	32	28
котлета мясная	50	70	6,864\8,008	7,452\8,694	4,866\5,677	116,706\136,157	0,132\0,154	282	29
макаронные изделия отварные	60	90	3,456\4,992	0,495\0,715	18,684\26,988	93,06\134,42	0\0	204	30
томатный соус	20	20	0,348\0,348	1,26\1,26	2,406\2,406	22,35\22,35	0,714\0,714	348	47
Компот	120	150	0,33\0,44	0,015\0,02	20,82\27,76	84,7\113	0,3\0,4	376	24
Хлеб пшеничный	40	50	4,1\4,92	0,7\0,84	0,65\0,78	97,5\117,7	0\0	878	12
Всего в обед	450	600	16,964\21,107	15,622\19,104	54,626\72,961	501,982\638,626	9,912\12,483		
<u>Полдник</u>									
бутерброд с повидлом	50	50	2,28\2,736	3,575\4,29	26,255\31,506	146,365\175,638	0,435\0,522	2	31
Молоко кипяченое	150	200	4,575\6,1	4,08\5,44	7,575\10,1	85,005\113,34	2,055\2,74	400	14
Всего в полдник	200	250	6,855\8,836	7,655\9,73	33,83\41,606	213,369\288,978	2,49\3,262		
<u>Ужин</u>									
Плов	140	150	12,15\16,12	12,225\16,3	25,64\34,2	263\351	0,057\0,076	90	37
свекла тушеная	60	70	5,319\5,319	5,013\5,013	9,549\9,549	102,915\102,915	3,15\3,15	140	32A
кисель	180	200	12\12	3,06\3,06	13\13	49,28\49,28	6\6	122	11
хлеб ржаной	20	30	1,2\1,8	0,2\0,3	8,866\13,299	37,8\56,7	0\0	6	5
Всего в ужин	400	450	25,359\30,599	14,87\16,962	29,845\37,808	289,677\339,564	7,656\9,157		
итого	1500	1800	59,948\73,482	56,087\68,071	216,904\275,854	1559,698\1972,748	23,558\29,132		

меню на четверг (4 день)

Прием пищи, наименование блюда	возраст масса пор-и		Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины С	№ рецепту ры	№ тех. карты
	1.5-3 гр	3-7 гр	Б	Ж	У				
<u>Завтрак 1</u>									
каша овсяная	170	180	5,022\6,7	7,35\9,8	20,325\27,1	167,25\223	0,18\0,24	130	33
Кофейный напиток с молоком	150	178	2,34\3,12	1,995\2,60	10,635\14,18	70,005\93,34	0,975\93,34	395	85
Хлеб ржаной	21	30	1,2\1,8	0,2\0,3	8,866\13,299	37,8\56,7	0,01\0,15	148	4
масло	4	5	0,02\0,04	2,86\3,575	0,052\1,3	25,88\32,35	0\0	6	5
сыр	5	7	1,3\2,6	1,34\2,68	0\0	17,6\35,2	0,14\0,28	7	6
Всего завтрак	350	400	11,475\16,38	15,98\21,95	24,533\67,419	379,825\522,31	2,14\3,43		
<u>Завтрак 2</u>									
Сок	100	100	0,5\0,5	0\0	10,1\10,1	42,67\42,67	2\2	399	7
Всего во 2 завтрак	100	100	0,4\0,4	0,4\0,4	9,8\9,8	44\44	10		
<u>Обед</u>									
свекольник	150	200	1,74\2,175	3,56\4,45	9,62\12,025	77,6\97	7,34\9,175	136	35
суфле рыбное	50	70	9,84\11,48	7,362\8,589	1,68\1,96	112,002\130,669	0,006\0,007	59	32
картофельное пюре	60	100	6,984\8,148	2,676\3,122	4,8192\5,6224	70,008\81,676	0,51\0,595	114	53
компот из свежих плодов	150	180	0,14\0,105	0,2\0,204	20,55\27,4	80,625\107,5	1,184\1,584	384	109
Хлеб пшеничный	40	50	4,1\4,92	0,7\0,84	0,65\0,78	97,5\117,7	0\0	878	12
Всего в обед	450	600	31,456\40,414	9,305\12,44	52,51\69,05	505,546\656,729	13,871\18,155		
<u>Полдник</u>									
Сдоба обыкновенная из муки 1 сорта	50	50	3,8\4,56	2,5\3	28,2\33,84	144\72,8	22,5\27	505	13
Молоко кипяченое	150	200	4,575\6,1	4,08\5,44	7,575\10,1	85,005\113,34	2,055\2,74	400	14
Всего в полдник	200	250	9,215\11,668	5,07\6,628	33,685\41,432	217,005\271,74	2,185\2,89		
<u>Ужин</u>									
сырники творожные запеченные	150	170	18,69\28,035	12,67\18,005	11,4\17,1	234\351	0,25\0,375	85	44
соус сладкий молочный	50	50	0,97\0,97	2,26\2,26	6,63\6,63	50,75\50,75	0,16\0,16	351	45
Чай с сахаром	180	200	12\12	3,06\3,06	13\13	49,28\49,28	6\6	136	17
хлеб ржаной	20	30	1,2\1,8	0,2\0,3	8,866\13,299	37,8\56,7	0\0	6	5
Всего в ужин	400	450	13,5\18,2	6,5855\9,9	32,716\45,399	187,755\256,64	29,205\38,94		
итого	1500	1800	58,046\73,062	56,3605\69,318	215,244\274,132	1564,131\1963,419	57,401\73,415		

меню на пятницу (5 день)

Прием пищи, наименование блюда	возраст масса пор-и		Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины С	№рецеп- туры	№ тех. карты
	1.5-3 гр	3-7 гр	Б	Ж	У				
<u>Завтрак 1</u>									
каша рисовая	170	180	4,71\6,28	8,865\11,82	27,75\31	209,55\279,4	1,065\1,42	259	40
Какао	150	180	4,2\4,2	3,62\3,62	17,28\17,28	56,7\56,7	1,6\1,6	397	20
Хлеб ржаной	21	28	1,2\1,8	0,2\0,3	8,866\13,299	25,88\32,35	0,01\0,15	148	4
масло	4	5	0,02\0,04	2,86\3,575	0,052\1,3	17,6\35,2	0\0	6	5
сыр	5	7	1,3\2,6	1,34\2,68	0\0		0,14\0,28	7	6
Всего завтрак	350	400	11,475\16,38	15,98\21,95	24,533\67,419	379,825\522,31	2,14\3,43		
<u>Завтрак 2</u>									
Фрукты свежие	100	100	0,4\0,4	0,4\0,4	9,8\9,8	44\44	10\10	458	34
Всего во 2 завтрак	100	100	0,5\0,5	0\0	10,1\10,1	42,67\42,67	2\2		
<u>Обед</u>									
Суп картофельный с бобовыми	150	200	4,1\5,125	4,20\5,35	12,9\16,125	106,6\133,25	4,66\5,825	81	50
голубец ленивый	80	100	8,84\13,26	5,68\8,52	12,53\18,795	136,67\205,005	12,52\18,78	298	56
соус томатный	20	30	0,348\0,348	1,26\1,26	2,406\2,406	22,35\22,35	0,714\0,714	348	47
икра свекольная	20	30	1,175\1,175	2,3\2,3	6,165\6,165	50,05	3,36	54	16
Кисель	150	200	0\0	0\0	14,7\19,6	60\80	22,5\30	122	11
Хлеб пшеничный	30	40	4,1\4,92	0,7\0,84	0,65\0,78	97,5\117,7	0\0	878	12
Всего в обед	450	600	31,456\40,414	9,305\12,44	52,51\69,05	505,546\656,729	13,871\18,155		
<u>Полдник</u>									
Кондитерское изделие	50	50	4,02\5,02	6,66\7,66	36,96\36,996	222,6\272,6	0,03\0,08	394	86
компот	150	200	0,33\0,44	0,015\0,02	20,82\27,76	84,7\113	0,3\0,4	348	109
Всего в полдник	200	250	3,215\11,668	5,07\6,628	33,685\41,432	217,005\271,74	2,185\2,89		
<u>Ужин</u>									
капуста тушеная	90	100	3,3\4,4	4,0905\6,54	14,1\18,8	112,995\150,66	24,705\32,94	105	39
картофельное пюре	70	80	1,085\2,097	1,9\2,78	6,425\8,82	68,41\7,02	2,2\3,219	114	53
яйцо отварное	20	40	2,54\5,08	2,3\4,6	0,14\0,28	31,5\63	0\0	213	2
Чай с сахаром	200	200	12\12	3,06\3,06	13\13	49,28\49,28	6\6	136	17
хлеб ржаной	20	30	1,2\1,8	0,2\0,3	8,866\13,299	37,8\56,7	0\0	6	5
Всего в ужин	400	450	27,15\36,4	20,42\27,26	36,091\49,599	371,76\496,98	4,545\6,06		
итого	1500	1800	59,796\73,362	56,775\68,278	216,6\275,599	1561,806\1963,98	24,741\32,535		

меню на понедельник (6 день)

Прием пищи, наименование блюда	возраст масса пор-и		Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№рецеп туры	№ тех. карты
	1.5-3 гр	3-7 гр	Б	Ж	У				
<u>Завтрак 1</u>									
каша пшеничная на сгущенном молоке	170	180	6,3\8,4	4,605\6,14	26,1\34,8	166,005\221,34	0,855\1,14	125	49
Чай с сахаром	150	180	12\12	3,06\3,06	13\13	49,28\49,28	6\6	136	17
Хлеб ржаной	21	28	1,2\1,8	0,2\0,3	8,866\13,299	37,8\56,7	0,01\0,15	148	4
масло	4	5	0,02\0,04	2,86\3,575	0,052\1,3	25,88\32,35	0\0	6	5
сыр	5	7	1,3\2,6	1,34\2,68	0\0	17,6\35,2	0,14\0,28	7	6
Всего завтрак	350	400	10,965\15,7	10,46\14,635	50,513\69,459	331,585\432,99	1,29\1,95		
<u>Завтрак 2</u>									
Сок	100	100	0,5\0,5	0\0	10,1\10,1	42,67\42,67	2\2	399	7
Всего во 2 завтрак	100	100	0,5\0,5	0\0	10,1\10,1	42,67\42,67	2\2		
<u>Обед</u>									
суп овощной	150	200	3,44\4,3	0,3\0,625	8,36\10,45	61,2\76,5	14,34\17,925	41	41
запеканка картофельная с мясом или печенью	100	150	11,145\14,86	8,255\10,98	25,53\34,04	221,25\295	22,32\29,76	291	42
соус сметанный	20	20	0,425\0,425	1,5\1,5	1,761\1,761	22,23\22,23	0,012\0,012	354	46
Компот	150	180	0,33\0,44	1,24\1,57	20,82\27,76	84,7\113	0,3\0,4	376	24
Хлеб пшеничный	30	50	4,1\4,92	0,7\0,84	0,65\0,78	97,5\117,7	0\0	878	12
Всего в обед	450	600	31,456\40,414	9,305\12,44	52,51\69,05	505,546\656,729	13,871\18,155		
<u>Полдник</u>									
Кондитерское изделие	50	50	4,02\5,02	6,66\6,66	36,96\36,996	222,6\272,6	0,03\0,08	394	86
Молоко кипяченое	150	200	4,575\6,1	4,08\5,44	7,575\10,1	85,005\113,34	2,055\2,74	400	14
Всего в полдник	200	250	8,595\10,3	10,74\12,1	44,535\47,06	307,605\335,94	2,085\2,77		
<u>Ужин</u>									
Гарнир гречневый	90	100	3,784\6,149	3,096\5,031	15,256\24,791	105,6\171,6	0,456\0,741	123	10
Гуляш	60	70	16,5\19,25	17,814\20,783	4,314\5,033	243,75\284,375	0\0	65	75
Икра морковная	30	50	0,705\1,175	1,38\2,3	3,699\6,165	30,03\50,05	2,016\3,36	54	16
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,123\12	2,6\2,6	14,18\14,18	93,34\93,34	9,34\9,34	395	85
хлеб ржаной	20	30	1,2\1,8	0,2\0,3	8,866\13,299	37,8\56,7	0,01\0,15	148	4
Всего в ужин	400	450	13,197\17,84	7,331\9,98	40,723\55,474	218,67\298,38	23,326\30,51		
итого	1500	1800	59,472\73,82	56,711\69,725	215,816\274,558	1560,35\1963,98	17,741\91,835		

меню на вторник (7 день)

Прием пищи, наименование блюда	возраст масса пор-и		Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины С	№рецептуры	№ тех. карты
	1.5-3 гр	3-7 гр	Б	Ж	У				
<u>Завтрак 1</u>									
каша кукурузная	170	180	3,495\4,66	0,51\0,68	4,95\5,66	141,9\189,2	0,01\0,02	311	55
Какао	150	180	4,2\4,2	3,62\3,62	17,28\17,28	56,7\56,7	1,6\1,6	397	20
Хлеб пшеничный	21	28	4,1\4,92	0,7\0,84	0,65\0,78	97,5\117,7	0\0	878	12
масло	4	5	0,02\0,04	2,86\3,575	0,052\1,3	25,88\32,35	0\0	6	5
сыр	5	7	1,3\2,6	1,34\2,68	0\0	17,6\35,2	0,14	7	6
Всего завтрак	350	400	7,865\10,7	6,285\8,175	26,828\37,539	223,18\313,45	1,31\1,77		
<u>Завтрак 2</u>									
Сок	100	100	0,5\0,5	0\0	10,1\10,1	42,67\42,67	2\2	399	7
Всего во 2 завтрак	100	100	0,5\0,5	0\0	10,1\10,1	42,67\42,67	2\2		
<u>Обед</u>									
суп крестьянский с крупой	150	200	1,9\2,375	4,6\5,75	9,3\11,652	86\107,5	4,8\6	43	58
птица тушенная	60	70	9,42\10,99	5,64\6,58	1,98\2,31	101,4\118,3	0,06\0,07	343	57
картофельное пюре	60	110	1,085\2,097	1,9\2,78	6,425\8,82	68,41\70,2	2,2\3,219	114	53
Компот	150	170	0,33\0,44	0,015\0,02	20,82\27,76	84,7\113	0,3\0,4	376	24
Хлеб пшеничный	30	50	4,1\4,92	0,7\0,84	0,65\0,78	97,5\117,7	0\0	878	12
Всего в обед	450	600	168,35\20,822	12,855\15,97	39,175\51,322	438,01\526,7	7,36\9,689		
<u>Полдник</u>									
пирожок печеный из дрож. теста	50	50	14,23\18,538	10,37\16,222	33,92\40,352	286,67\302,002	0,12\0,14	454А	61
Молоко кипяченое	150	200	4,575\6,1	4,08\5,44	7,575\10,1	85,005\113,34	2,055\2,74	400	14
Всего в полдник	200	250	18,805\24,638	14,45\21,66	41,495\50,452	371,675\415,342	2,175\2,88		
<u>Ужин</u>									
суп молочный с макаронными изд.	180	220	4,53\6,04	4,2\5,6	13,68\18,24	110,7\147,6	0,69\0,242	93	59
Компот из свежих плодов	200	200	0,105\0,105	0,104\0,104	27,4\27,4	107,5\107,5	4,5\4,5	348	109
хлеб ржаной	20	30	1,2\1,8	0,2\0,3	8,866\13,299	37,8\56,7	0\0	6	2
яйцо вареное			2,54\5,08	2,3\4,6	0,14\0,28	31,5\63	0\0	213	
Всего в ужин	400	450	14,73\19,84	6,695\8,96	32,296\44,539	185,46\253,58	5,19\6,92		
итого	1500	1800	59,25\73,5	56,285\69,765	215,894\273,952	1560,995\1961,742	18,044\23,259		

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ «ДС №7»
_____ Е.В. Горелова

меню на среду (8 день)

Прием пищи, наименование блюда	возраст масса пор-и		Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины С	№рецептуры	№ тех. карты
	1.5-3 гр	3-7 гр	Б	Ж	У				
<u>Завтрак 1</u> запеканка из творога соус молочный сладкий Кофейный напиток с молоком Хлеб ржаной масло	125 50 150 21 4	150 50 165 30 5	17,55\26,31 0,97\0,97 2,34\3,12 1,2\1,8 0,02\0,04	12,05\18,075 2,26\2,26 1,995\2,60 0,2\0,3 2,86\3,575	17,15\25,725 6,63\6,63 10,635\14,18 8,866\13,299 0,052\1,3	247\370,5 50,75\50,75 70,005\93,34 37,8\56,7 25,88\32,35	0,24\0,36 0,16\0,16 0,975\93,34 0,01\0,15 0\0	237 351 395 148 6	70 45 85 4 5
Всего завтрак	350	435	22,08\32,24	19,365\26,81	43,333\61,134	431,35\603,64	1,385\94,36		
<u>Завтрак 2</u> фрукты свежие	100	100	0,4\0,4	0,4\0,4	9,8\9,8	44\44	10	458	34
Всего во 2 завтрак	100	100	0,4\0,4	0,4\0,4	9,8\9,8	44\44	10		
<u>Обед</u> рассольник на м\б со сметаной зраза мясная гречневый гарнир соус томатный Компот Хлеб пшеничный	150 70 80 20 100 40	200 80 90 20 160 50	3,38\4,225 6,342\7,399 3,784\6,149 5,319\5,319 0,33\0,44 4,1\4,92	1,9\2,375 8,784\10,248 3,096\5,031 5,013\5,013 0,015\0,02 0,7\0,84	12,24\15,3 7,026\8,197 15,256\24,791 9,549\9,549 20,82\27,76 0,65\0,78	94,74\118,425 132,858\155,001 105,6\171,6 102,915\102,915 84,7\113 97,5\117,7	7,3\9,125 0,672\0,784 0,456\0,741 3,15\3,15 0,3\0,4 0\0	34 73 123 140 376 878	71 52 10 32А 24 12
Всего в обед	450	600	19,471\22,303	33,629\18,496	50,285\61,586	512,713\607,041	11,422\13,459		
<u>Полдник</u> Бутерброд с маслом, сыром кисель	50 150	50 200	3,75\4,5 0\0	4,9\5,88 0\0	37,2\44,64 14,7\19,6	208,5\250,2 60\80	0\0 22,5\30	117 122	137 11
Всего в полдник	200	250	2,95\3,54	2,35\2,82	52,2\64,6	243\299,6	22,8\30,9		
<u>Ужин</u> Рыба тушеная рис отварной с маслом Чай с сахаром хлеб ржаной	80 100 200 20	90 130 200 30	12,15\16,2 1,41\2,35 12\12 1,2\1,8	12,225\16,3 2,6\4,6 3,06\3,06 0,2\0,3	25,65\34,2 7,398\12,33 13\13 8,866\13,299	263\351 60,06\100,10 49,28\49,28 37,8\56,7	0,057\0,76 4,032\67,2 6\6 0\0	486 315 136 6	132А 83 17 5
Всего в ужин	400	450	23,7\30,255	15,295\17,76	34,138\48,107	291,744\389,158	15,96\78,866		
итого	1500	1800	58,601\73,039	56,639\69,286	215,756\275,223	1564,807\1963,439	61,567\227,585		

меню на четверг (9 день)

Прием пищи, наименование блюда	возраст масса пор-и		Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№рецеп туры	№ тех. карты
	1.5-3 гр	3-7 гр	Б	Ж	У				
<u>Завтрак 1</u>									
суп молочный с клёцками	170	180	4,53\6,04	4,2\5,6	13,68\18,24	110,7\147,6	0,69\0,92	98	96
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,86\3,12	1,94\2,66	10,0635\14,18	70,005\93,34	0,975\1,3	395	85
Хлеб ржаной	21	28	1,2\1,8	0,2\0,3	8,866\13,299	37,8\56,7	0,01\0,15	148	4
масло	4	5	0,02\0,04	2,86\3,575	0,052\1,3	25,88\32,35	0\0	6	5
сыр	5	7	1,3\2,6	1,34\2,68	0\0	17,6\35,2	0,14\0,28	7	6
Всего завтрак	350	400	7,895\13,34	10,055\14,095	38,093\52,899	276,28\359,25	1,098\359,25		
<u>Завтрак 2</u>									
Сок	100	100	0,5\0,5	0\0	10,1\10,1	42,67\42,67	2\2	399	7
Всего во 2 завтрак	100	100	0,5\0,5	0\0	10,1\10,1	42,67\42,67	2\2		
<u>Обед</u>									
борщ	150	200	1,28\1,6	3,88\4,85	8,74\10,925	75\93,75	8,44\10,55	56	74
бефстроганов	50	70	16,338\19,061	15,96\18,62	3,318\3,871	222,126\259,147	0,384\0,448	60	9
гарнир перловый	80	80	2,52\3,64	2,637\3,809	16,137\23,309	100,197\144,729	0,513\0,741	124	79
Кисель	130	200	0\0	0\0	14,7\19,6	60\80	22,5\30	122	11
Хлеб пшеничный	40	50	4,1\4,92	0,7\0,84	0,65\0,78	97,5\117,7	0\0	878	12
Всего в обед	450	600	24,238\29,221	23,177\28,119	43,545\58,485	554,823\695,326	31,837\41,739		
<u>Полдник</u>									
Оладьи из печени	30	30	12,09\14,105	8,4\9,8	8,124\9,478	156,924\183,078	7,428\8,666	94	73
Хлеб пшеничный	20	20	4,1\4,92	0,7\0,84	0,65\0,78	85,005\113,34	2,055\2,74	400	14
чай с сахаром	150	200	12\12	3,06\3,06	13\13	97,5\117,7	6\6	136	17
Всего в полдник	200	250	8,1\10,33	9,72\12,208	26,615\32,948	225,775\282,264	2,225\2,944		
<u>Ужин</u>									
Ленивые вареники	180	220	16,95\22,6	17,925\23,9	17,475\23,3	297\391	0,045\0,060	156	26
компот из свежих плодов	200	200	12\12	3,06\3,06	13\13	49,28\49,28	6\6	348	109
хлеб пшеничный	20	30	4,1\4,92	0,7\0,84	0,65\0,78	97,5\117,7	0\0	848	12
Всего в ужин	400	450	20,2\27,1333	8,0577\13,8767	32,8035\45,216	221,6351\301,8134	9,51\13,8333		
Итого	1500	1800	58,933\72,5243	56,0097\68,8987	215,1565\275,648	1560,1831\1963,32	46,7\419,7663		

меню на пятницу (10 день)

Прием пищи, наименование блюда	возраст масса пор-и		Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины С	№рецеп- туры	№ тех. карты
	1.5-3 гр	3-7 гр	Б	Ж	У				
<u>Завтрак 1</u>									
омлет натуральный	176	165	11,775\15,7	13,59\18,12	4,815\6,42	187,395\249,86	0,27\0,36	79	80
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,861\3,12	1,995\2,66	10,635\14,18	70,005\93,34	0,975\1,3	395	85
Хлеб ржаной	20	30	1,2\1,8	0,2\0,3	8,866\13,299	37,8\56,7	0,01\0,15	148	4
масло	4	5	0,02\0,04	2,86\3,575	0,052\1,3	25,88\32,35	0\0	6	5
Всего завтрак	350	400	30,54\43,85	18,645\24,595	24,368\35,199	321,08\432,25	1,255\2,444		
<u>Завтрак 2</u>									
фрукты свежие	100	100	0,4\0,4	0,4\0,4	9,8\9,8	44\44	10\10	458	34
Всего во 2 завтрак	100	100	0,4\0,4	0,4\0,4	9,8\9,8	44\44	10\10		
<u>Обед</u>									
суп картофельный с мак. изд.	150	200	2,16\2,7	2,26\2,825	13,72\17,15	83,8\104,75	6,6\8,25	82	81
рыба, припущенная с овощами	50	80	8,42\12,63	0,53\0,795	3,15\4,725	51,67\77,505	1,37\2,055	244	82
горошница	70	80	0,6075\1,215	0,895\3,58	6,115\12,23	34,95\69,9	0\0	257	90
Компот	150	190	0,33\0,44	0,015\0,02	20,82\27,76	84,7\113	0,3\0,4	376	24
Хлеб пшеничный	30	50	4,1\4,92	0,7\0,84	0,65\0,78	97,5\117,7	0\0	878	12
Всего в обед	450	600	15,6175\21,905	4,4\8,06	44,455\62,645	352,62\482,855	8,27\10,705		
<u>Полдник</u>									
Пицца детская	50	50	6,95\8,34	5,3\6,36	13,2\15,84	130\156	0,42\0,504	249	125
кисель	150	200	0\0	0\0	14,7\19,6	60\80	22,5\30	122	11
Всего в полдник	200	250	2,95\3,54	2,35\2,82	52,2\64,6	243\299,6	25,5\30,9		
<u>Ужин</u>									
Суп молочный с крупой	170	210	3,615\4,82	3,81\5,08	12,63\16,84	99,3\132,4	0,69\0,92	94	99
Чай с сахаром	200	200	12\12	3,06\3,06	13\13	49,28\49,28	6\6	136	17
хлеб ржаной	30	40	1,2\1,8	0,2\0,3	8,866\13,299	37,8\56,7	0\0	6	5
Всего в ужин	400	450	13,875\18,7	6,695\8,96	31,516\43,499	179,76\245,98	8,925\11,9		
итого	1500	1800	59,9825\73,01	56,944,835	215,339\275,743	1559,46\1963,685	53,95\65,949		

Меню на понедельник (11 день)

Прием пищи, наименование блюда	возраст масса пор-и		Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№рецеп туры	№ тех. карты
	1.5-3 гр	3-7 гр	Б	Ж	У				
<u>Завтрак 1</u>									
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	146	170	7.65\8.55	4.995\7.23	40.66\41.175	263.85\270.51	0,78\0.81	166	112
Какао на сгущенном молоке	150	188	3,1\4,2	3,2\4,51	11,18\14,20	84,91\91,4	0,54\0,76	121	114
Хлеб ржаной	20	30	1,8\2,4	0,3\0,4	13,299\17,732	56,7\75,6	0\0	148	4
масло	4	5	0,032\0,04	2,9\3,625	0,052\0,065	26,4\33	0\0	6	5
сыр	5	7	1,3\2,6	1,34\2,68	0\0	17,6\35,2	0,14\0,28	7	6
Всего завтрак	350	400	13,3100\20,5200	13,8550\18,0150	55,9480\76,7990	217,4800\222,8500	1,2900\1,9500		
<u>Завтрак 2</u>									
Сок	100	100	0,5\0,5	0\0	10,1\10,1	42,67\42,67	2\2	399	7
Всего во 2 завтрак	100	100	0,5\0,5	0\0	10,1\10,1	42,67\42,67	2\2		
<u>Обед</u>									
Суп с клёцками	150	200	5.1\6.375	1.72\2.15	16.9\21.125	114.24\142.8	4.24\5.3	94	105
Суфле из говядины с рисом	100	120	11.076\12.922	10.152\11.844	3.69\4.305	150.462\175.530	0.03\0.035	83	94
Соус томатный	20	30	0,348\0,348	1,26\1,26	2,406\2,406	22,35\22,35	0,714\0,714	348	47
Компот	150	200	0,33\0,44	0,015\0,02	20,82\27,76	84,7\113	0,3\0,4	376	24
Хлеб пшеничный	30	50	4,1\4,92	0,7\0,84	0,65\0,78	97,5\117,7	0\0	878	12
Всего в обед	450	600	26,384\32,819	23,85\29,454	48,52\56,374	589,45\756,875	29,556\38,991		
<u>Полдник</u>									
Гренки сладкие	50	50	3,1\4,2	3,2\4,51	11,18\14,40	84,91\91,4	0,541\0,76	111	119
Молоко кипяченое	150	200	4,575\6,1	4,08\5,44	7,575\10,1	85,005\113,34	2,055\2,74	400	14
Всего в полдник	200	250	8,375\10,66	6,58\8,44	35,775\43,94	229,005\286,14	24,555\29,74		
<u>Ужин</u>									
Винегрет	120	150	0,705\1,175	1,3\2,3	3,699\6,165	30,03\50,05	2,016\3,36	45	111
Курица отварная порционно	60	70	14.262\15.374	12\13,65	0.228\0.357	165.282\184.3	0.546\0.684	96	120
Чай с сахаром	200	200	12\12	3,06\3,06	13\13	49,28\49,28	6\6	136	17
хлеб ржаной	20	30	1,,8\2,4	0,3\0,4	13,299\17,732	56,7\75,6	0\0	148	4
Всего в ужин	400	450	13,1970\17.8400	7,3310\9,9800	40,7230\55,4740	218,6700\298,3800	23,3260\35,1600		
итого	1500	1800	60,766\72,339	56,616\69,889	215,066\275,687	1560,275\1962,915	80,727\107,841		

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ «ДС №7»
_____ Е.В. Горелова

меню на вторник (12 день)

Прием пищи,	возраст масса пор-и	Питательные вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№рецепту	№ тех.
-------------	------------------------	--------------------------	-----------------------------------	--------------	----------	--------

наименование блюда								ры	карты
	1.5-3 гр	3-7 гр	Б	Ж	У				
<u>Завтрак 1</u>									
Суп молочный с крупой	170	180	3,615\4,82	3,81\5,08	12,63\16,84	99,3\132,4	0,69\0,92	94	99
Кофейный напиток с молоком	155	185	2,34\3,12	1,995\2,66	10,635\14,18	70,005\93,34	0,975\1,3	395	85
Хлеб ржаной	21	30	1,2\1,8	0,2\0,3	8,866\13,299	37,8\56,7	0,01\0,15	148	4
масло	4	5	0,032\0,04	2,96\3,625	0,052\1,3	25,88\32,35	0/0	6	5
Всего завтрак	350	400	11,475\16,38	15,98\21,95	24,533\67,419	379,825\522,31	2,14\3,43		
<u>Завтрак 2</u>									
Сок	100	100	0,5\0,5	0\0	10,1\10,1	42,67\42,67	2\2	399	7
Всего во 2 завтрак	100	100	0,5\0,5	0\0	10,1\10,1	42,67\42,67	2\2		
<u>Обед</u>									
Свекла отварная	30	30	0,6\0,75	0,04\0,05	6,514\8,392	28,77\36,96	4\5	18	139
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	200	4,48\5,6	2,42\3,025	12,54\15,675	89,8\112,25	8,94\11,175	84	122
Капуста тушеная с мясом	130	150	3,555\10	4,035\8,2	8,1\10,8	82,95\280	19\21	200	124
Кисель	100	170	0,1\0,11	0/0	14,7\19,6	60/80	22,5\30	122	11
Хлеб пшеничный	40	50	4,1\4,92	0,7\0,84	0,65\0,78	97,5\117,7	0\0	878	12
Всего в обед	450	600	31,456\40,414	9,305\12,44	52,51\69,05	505,546\656,729	13,871\18,155		
<u>Полдник</u>									
Оладьи	50	50	3,525\4,23	5,64\6,768	19,04\22,848	140,77\168,924	0,17\0,204	449	87
какао	150	200	4,2\4,2	3,62\3,62	17,28\17,28	118,66\118,66	1,6\1,6	397	20
Всего в полдник	200	250	9,215\11,668	5,07\6,628	33,685\41,432	217,005\271,74	2,185\2,89		
<u>Ужин</u>									
Пудинг из творога запеченный	150	190	22,71\30,28	16,14\21,52	36,495\48,66	182,5\210	0,285\0,38	235	126
Соус сладкий молочный	30	30	0,97\0,97	2,26\2,26	6,63\6,63	50,75\50,75	0,16\0,16	351	45
компот из свежих плодов	200	200	0,105\0,105	0,104\0,104	27,4\27,4	107,5\107,5	1,184\1,184	348	109
хлеб ржаной	20	30	1,2\1,8	0,2\0,3	8,866\13,299	37,8\56,7	0\0	6	5
Всего в ужин	400	450	27,15\36,4	20,42\27,26	36,091\49,599	371,76\496,98	4,545\6,06		
итого	1500	1800	59,796\73,362	56,775\68,278	215,6\274,599	1560,806\1964,069	24,741\32,535		

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ «ДС №7»
_____ Е.В. Горелова

меню на среду (13 день)

Прием пищи,	возраст масса пор-и	Питательные вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№рецепту	№ тех.
-------------	------------------------	--------------------------	-----------------------------------	--------------	----------	--------

наименование блюда								ры	карты
	1.5-3 гр	3-7 гр	Б	Ж	У				
<u>Завтрак 1</u>									
Омлет с сыром	175	185	11,775\15,7	13,59\18,12	4,815\6,42	187,395\249,86	0,27\0,36	563	127
Какао	150	180	4,2\4,2	3,62\3,62	17,28\17,28	118,66\118,66	1,6\1,6	397	20
Хлеб ржаной	21	30	1,2\1,8	0,2\0,3	8,866\13,299	37,8\56,7	0,01\0,15	148	4
Масло	4	5	0,02\0,04	2,86\3,575	0,052\1,3	25,88\32,35	0\0	6	5
Всего завтрак	350	400	12,27\17,44	13,94\19,275	48,503\67,379	365\502,91	1,5\2,23		
<u>Завтрак 2</u>									
фрукты свежие	100	100	0,4\0,4	0,4\0,4	9,8\9,8	44\44	10	458	34
Всего во 2 завтрак	100	100	0,4\0,4	0,4\0,4	9,8\9,8	44\44	10		
<u>Обед</u>									
Солянка мясная со сметаной	150	200	10,52\13,15	8,54\10,675	4,06\5,075	135,86\169,825	7,1874\8,9843	695	128
Тефтели мясо-крупяные	50	70	7,584\8,848	5,694\6,643	3,882\4,529	101,238\118,11	0,48\0,56	108	93
Картофельное пюре	60	100	1,085\2,0977	1,9\2,78	6,425\8,82	68,41\70,2	2,2\3,219	114	53
Соус сметанный	20	20	0,425\0,425	1,5\1,5	1,761\1,761	22,23\22,23	0,012\0,012	354	46
Компот	130	150	0,33\0,44	0,015\0,02	20,82\27,76	84,7\113	0,3\0,4	376	24
Хлеб пшеничный	40	60	4,1\4,92	0,7\0,84	0,65\0,78	97,5\117,7	0\0	878	12
Всего в обед	450	600	16,964\21,107	15,622\19,104	54,626\72,961	501,982\638,626	9,912\12,483		
<u>Полдник</u>									
Ватрушка	50	50	6,05\7,26	1,5\1,8	16,5\19,8	103,5\124,2	0,15\0,24	477	129
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34\3,12	1,995\2,6	10,635\14,18	70,005\93,34	0,975\93,34	395	85
Всего в полдник	200	250	6,855\8,836	7,655\9,73	33,83\41,606	213,369\288,978	2,49\3,262		
<u>Ужин</u>									
Кнели рыбные	60	70	10,856\13,53	36,336\4,17	4,28\5,35	90,664\113,33	0,28\0,35	271	130
свекла тушеная	70	80	1,288\1,61	3,168\3,96	93496\11,87	70,608\88,26	3,488\4,36	141	131
макаронные изделия отварные	100	110	3,456\4,992	0,495\0,715	18,684\26,988	93,06\134,42	0\0	204	30
чай с сахаром	150	160	12\12	3,06\3,06	13\13	49,28\49,28	6\6	136	17
хлеб ржаной	20	30	1,2\1,8	0,2\0,3	8,866\13,299	37,8\56,7	0\0	6	5
Всего в ужин	400	450	25,359\30,599	14,87\16,962	29,845\37,808	289,677\339,564	7,656\9,157		
итого	1500	1800	59,948\73,482	55,087\69,071	215,904\274,854	1560,698\1963,748	23,558\29,132		

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ «ДС №7»
_____ Е.В. Горелова

меню на четверг (14 день)

Прием пищи,	возраст	Питательные вещества (г)	Энергетическая	витамин	
-------------	---------	--------------------------	----------------	---------	--

наименование блюда	масса пор-и					ценность (ккал)	С	№рецепту ры	№ тех. карты
	1.5-3 гр	3-7 гр	Б	Ж	У				
<u>Завтрак 1</u>									
каша дружба	170	180	5,022\6,7	7,35\9,8	20,325\27,1	167,25\223	0,18\0,24	68	133
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34\3,12	1,995\2,60	10,635\14,18	70,005\93,34	0,975\1,3	395	85
Хлеб ржаной	21	28	1,2\1,8	0,2\0,3	8,866\13,299	37,8\56,7	0,01\0,15	148	4
масло	4	5	0,02\0,04	2,86\3,575	0,052\1,3	25,88\32,35	0\0	6	5
сыр	5	7	1,3\2,6	1,34\2,68	0\0	17,6\35,2	0,14\0,28	7	6
Всего завтрак	350	400	11,475\16,38	15,98\21,95	24,533\67,419	379,825\522,31	2,14\3,43		
<u>Завтрак 2</u>									
Сок	100	100	0,5\0,5	0\0	10,1\10,1	42,67\42,67	2\2	399	7
Всего во 2 завтрак	100	100	0,5\0,5	0\0	10,1\10,1	42,67\42,67	2\2		
<u>Обед</u>									
Суп харчо	150	200	1,74\2,175	3,56\4,45	9,62\12,025	77,6\97	7,34\9,175	632	134
Рагу овощное с мясом	120	160	13,035\17,38	14,145\18,86	11,235\14,98	224,565\299,42	7,305\9,74	89	102
Кисель	150	200	0,33\0,44	0,015\0,02	20,82\27,76	84,7\113	0,3\0,4	376	24
Хлеб пшеничный	30	40	4,1\4,92	0,7\0,84	0,65\0,78	97,5\117,7	0\0	878	12
Всего в обед	450	600	31,456\40,414	9,305\12,44	52,51\69,05	505,546\656,729	13,871\18,155		
<u>Полдник</u>									
Хлеб запеченный в яйце	50	50	3,09\3,708	1,61\1,932	27,66\33,192	137,5\165	0,04\0,048	692	135
Какао	150	200	4,575\6,1	4,08\5,44	7,575\10,1	85,005\113,34	2,055\2,74	400	14
Всего в полдник	200	250	9,215\11,668	5,07\6,628	33,685\41,432	217,005\271,74	2,185\2,89		
<u>Ужин</u>									
Голубец ленивый	170	180	8,84\13,26	5,68\8,52	12,53\18,795	136,67\205,005	12,52\18,78	81	50
Икра морковная	30	40	0,705\1,1175	1,38\2,3	3,699\6,165	30,03\50,05	2,016\3,36	54	16
Компот	180	200	9\12	2,295\3,06	9,75\13	36,96\49,28	4,5\6	136	17
хлеб ржаной	20	30	1,2\1,8	0,2\0,3	8,866\13,299	37,8\56,7	0\0	6	5
Всего в ужин	400	450	13,5\18,2	6,5855\9,9	32,716\45,399	187,755\256,64	29,205\38,94		
итого	1500	1800	59,046\73,062	56,3605\69,318	215,244\275,1	1560,131\1959,419	57,401\73,415		

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ «ДС №7»
_____ Е.В. Горелова

меню на пятницу (15 день)

Прием пищи, наименование блюда	возраст масса пор-и	Питательные вещества (г)	Энергетическая ценность	витамины С	№рецеп	№ тех.
-----------------------------------	------------------------	--------------------------	----------------------------	---------------	--------	--------

						(ккал)		туры	карты
	1.5-3 гр	3-7 гр	Б	Ж	У				
<u>Завтрак 1</u>									
Запеканка из творога	130	140	4,71\6,28	8,865\11,82	27,75\31	209,55\279,4	1,065\1,42	259	40
Соус сладкий молочный	30	30	0,97\0,97	2,26\2,26	6,63\6,63	50,75\50,75	0,16\0,16	351	45
Какао	169	200	4,2\4,2	3,62\3,62	17,28\17,28	118,66\118,66	1,6\1,6	397	20
Хлеб ржаной	21	30	1,2\1,8	0,2\0,3	8,866\13,299	37,8\56,7	0,01\0,15	148	4
Всего завтрак	350	400	11,475\16,38	15,98\21,95	24,533\67,419	379,825\522,31	2,14\3,43		
<u>Завтрак 2</u>									
фрукты свежие	100	100	0,4\0,4	0,4\0,4	9,8\9,8	44\44	10	458	34
Всего во 2 завтрак	100	100	0,4\0,4	0,4\0,4	9,8\9,8	44\44	10		
<u>Обед</u>									
Свекольник	150	200	3,44\4,3	0,3\0,625	8,36\10,45	61,2\76,5	14,34\17,925	294	92
запеканка из печени с рисом	100	130	11,145\14,86	8,255\10,98	25,53\34,04	221,25\295	22,32\29,76	291	42
соус сметанный	20	30	0,705\1,175	1,3\2,3	3,699\6,165	30,03\50,05	2,016\50,05	54	16
Компот из свежих плодов	150	200	0,14\0,105	0,\0,104	20,55\27,4	80,625\107,5	1,184\1,95	348	109
Хлеб пшеничный	30	40	4,1\4,92	0,7\0,84	0,65\0,78	97,5\117,7	0\0	878	12
Всего в обед	450	600	31,456\40,414	9,305\12,44	52,51\69,05	505,546\656,729	13,871\18,155		
<u>Полдник</u>									
Кондитерское изделие	50	50	3,8\4,56	2,5\3	28,2\33,84	144\172,8	22,5\27	394	86
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34\3,12	1,995\2,66	10,635\14,18	70,005\93,34	0,975\93,34	395	85
Всего в полдник	200	250	9,215\11,668	5,07\6,628	33,685\41,432	217,005\271,74	2,185\2,89		
<u>Ужин</u>									
Картофель тушеный с курицей	170	210	18,69\28,035	12,67\18,005	11,4\17,1	234\351	0,25\0,375	85	44
Чай с сахаром	200	200	12\12	3,06\3,06	13\13	49,28\49,28	6\6	136	17
хлеб ржаной	30	40	1,2\1,8	0,2\0,3	8,866\13,299	37,8\56,7	0\0	6	5
Всего в ужин	400	450	27,15\36,4	20,42\27,26	36,091\49,599	371,76\496,98	4,545\6,06		
итого	1500	1800	59,796\73,362	56,775\68,278	237,6\49,599	1516,806\496,98	24,741\32,535		