

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ от 9 января 2024 года № 11-од
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 61 «Флажок»
214004, г.Смоленск, городок Коминтерна д.1/1

М.Я.Богданова

МЕНЮ
для детей в возрасте с 3 лет до 7 лет,
посещающих детский сад с 12-часовым пребыванием воспитанников

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минералы					№ рецептуры*
			белки	жиры	углеводы		С, мг	В1,мг	В2,мг	А,мг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	
ДЕНЬ 1																
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150/5/31	12,190	13,43	37,65	312,600	0,220	0,120	101,536	0,098	297,098	202,550	20,696	1,153	91,137	№ 206 стр.214
	Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,280	62,800	0,000	0,030	0,180	100,00	22,000	76,800	4,800	1,000	56,000	№ 213 стр.218
	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,192	0,008	8,476	36,128	3,260	0,007	0,008	0,000	15,410	6,704	5,600	0,564	28,760	№ 393 стр. 312
	Печенье с маслом	40/6	3,010	8,110	29,278	202,460	0,000	0,521	0,096	24,000	11,840	35,400	0,560	12,012	52,200	
итого за завтрак			20,472	26,148	75,684	613,988	3,480	0,678	101,820	124,098	346,348	321,454	31,656	14,729	228,097	
2 завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	175	0,875	0,175	17,675	75,250	3,500	0,018	0,018	0,000	12,250	12,250	7,000	2,450	210,000	№ 399 стр. 315
итого за 2 завтрак			0,875	0,175	17,675	75,250	3,500	0,018	0,018	0,000	12,250	12,250	7,000	2,450	210,000	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне с гренками	250/15	13,865	7,485	50,995	287,680	13,604	0,39	0,14	0,00	52,095	171,365	52,555	3,666	682,395	№ 81 стр.133
	Жаркое по домашнему с мясом	200	16,950	19,03	24,5500	337,780	29,34	0,226	0,228	20,00	34,594	238,502	57,026	3,499	1072,999	№276 стр.253
	Компот из сухофруктов	200	0,308	0,014	16,244	67,340	0,280	0,003	0,006	0,000	27,780	10,780	6,200	0,864	82,040	№ 376 стр.304
	Хлеб ржано - пшеничный	50	3,300	0,600	19,800	99,000	0,000	0,085	0,040	0,000	14,500	75,000	23,500	1,950	117,500	
итого за обед			34,423	27,129	111,589	791,8	43,224	0,704	0,418	20,00	128,969	495,647	139,281	9,979	1954,934	
Полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	161	4,669	5,152	6,440	94,990	1,127	0,048	0,274	32,200	193,200	152,950	22,540	0,161	235,060	№ 401 стр.316
	Хлеб пшеничный	25	1,875	0,725	12,850	65,500	0,000	0,028	0,008	0,000	4,750	16,250	3,250	0,300	23,000	
итого за полдник			6,544	5,877	19,290	160,49	1,127	0,076	0,282	32,200	197,950	169,200	25,790	0,461	258,060	
Ужин	Винегрет овощной	150	3,256	4,409	20,865	137,234	27,552	0,120	0,103	0	57,233	98,630	46,875	2,162	725,352	№ 45 стр.113
	Биточек рыбный запечённый	80	14,070	6,1500	26,132	137,340	1,722	0,107	0,130	40,816	45,405	213,889	174,735	1,080	363,382	№ 255 стр.239
	Кофейный напиток черный	200	0,000	0,010	7,988	32,060	0,00	0,00	0,00	0,00	9,340	0,140	2,000	0,024	1,600	№ 395 стр. 313
	Хлеб пшеничный (батон)	15	1,125	0,435	7,710	39,300	0,000	0,017	0,005	0,000	2,850	9,750	1,950	0,180	13,800	
итого за ужин			18,451	11,004	62,695	345,934	29,274	0,244	0,238	40,816	114,828	322,409	225,56	3,446	1104,134	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			80,765	70,333	286,933	1987,462	80,605	1,720	102,776	217,114	800,345	1320,960	429,287	31,065	3755,225	
ДЕНЬ 2																
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	180	6,972	7,393	28,716	209,738	1,040	1,606	0,199	36,000	112,82	183,318	85,620	2,583	257,89	№ 168 стр.184
	Яйцо отварное	17	2,159	1,955	0,119	26,690	0,000	0,012	0,075	42,500	9,350	32,640	2,040	0,425	23,800	№ 213 стр. 218
	Какао с молоком	180	2,685	2,785	11,897	84,255	1,040	0,034	0,123	16,000	102,66	81,825	18,575	0,434	139,975	№ 397 стр. 314
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	25/6	1,923	5,075	12,928	105,160	0,000	0,028	0,015	24,000	6,190	18,050	3,250	0,312	60,550	№ 1 стр. 95
итого за завтрак			13,739	17,208	53,66	425,843	2,08	1,68	0,412	118,5	231,02	315,833	109,485	3,754	482,215	
2 завтрак	Фрукты свежие (груша)	140	0,560	0,420	14,420	65,800	7,000	0,028	0,042	0,000	26,600	22,400	16,800	3,220	217,000	№ 368 стр. 300
итого за 2 завтрак			0,560	0,420	14,420	65,800	7,000	0,028	0,042	0,000	26,600	22,400	16,800	3,220	217,000	
Обед	Борщ со сметаной и мясом	250/12	7,280	7,727	20,228	181,155	35,560	0,126	0,141	7,200	88,154	140,196	52,285	2,606	776,154	№ 62 стр. 124
	Мясо тушёное с овощами	200	16,865	17,857	17,134	300,159	45,404	0,169	0,211	16,000	64,970	223,938	55,525	3,349	900,045	№ 274 стр. 252

	Кисель из натурального сока	200	0,506	0,100	23,094	96,700	2,000	0,010	0,010	0,000	12,760	8,200	5,000	1,424	131,940	№ 382 стр. 307
	Хлеб ржано -пшеничный	50	3,300	0,600	19,800	99,000	0,000	0,085	0,040	0,000	14,500	75,000	23,500	1,950	117,500	
итого за обед			27,951	26,284	80,256	677,014	82,964	0,39	0,402	23,200	180,384	447,334	136,31	9,329	1925,639	
Полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	162	4,698	5,184	6,480	95,580	1,134	0,049	0,275	32,400	194,400	153,900	22,680	0,162	236,520	№ 401 стр.316
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,000	0,033	0,009	0,000	5,700	19,500	3,900	0,360	27,600	
итого за полдник			6,948	6,054	21,9	174,18	1,134	0,082	0,284	32,400	200,100	173,400	26,580	0,522	264,120	
Ужин	Сырники из творога	150	25,377	19,447	32,962	412,590	0,540	4,427	0,383	120,500	196,400	302,475	32,790	1,299	190,255	№ 231 стр. 225
	Соус сладкий	50	0,063	0,000	12,090	46,890	0,080	0,002	0,002	0,000	4,185	1,950	1,400	0,195	25,155	№ 361(383) стр. 297
	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,192	0,008	8,476	36,128	3,260	0,007	0,008	0,000	15,410	6,704	5,600	0,564	28,760	№ 393 стр. 312
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,875	0,725	12,850	65,500	0,000	0,028	0,008	0,000	4,750	16,250	3,250	0,300	23,000	
Итого за ужин			27,507	20,18	66,378	561,108	3,88	4,464	0,401	120,5	220,745	327,379	43,04	2,358	267,17	
Всего за день			76,705	70,146	236,614	1903,945	97,058	6,644	1,541	294,600	858,849	1286,346	332,215	19,183	3156,144	
ДЕНЬ 3																
Завтрак	Каша вязкая молочная из смеси круп "Дружба"	160	5,106	8,269	28,608	209,955	1,040	0,950	0,140	44,000	111,137	131,376	32,046	0,680	165,277	№ 171 стр. 185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,324	2,570	11,748	80,060	1,040	0,032	0,120	16,000	100,600	72,140	12,200	0,104	118,100	№ 395 стр. 313
	Хлеб пшеничный с маслом	35/8	2,689	6,820	18,094	144,580	0,000	0,039	0,020	32,000	8,570	25,150	4,550	0,436	34,600	№ 1 стр. 95
			10,119	17,659	58,45	434,595	2,08	1,021	0,28	92,0	220,307	228,666	48,796	1,22	317,977	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	134	0,536	0,536	13,132	62,980	13,400	0,040	0,027	0,000	21,440	14,740	1,206	2,948	372,520	№ 368 стр. 300
итого за завтрак			0,536	0,536	13,132	62,980	13,400	0,040	0,027	0,000	21,440	14,740	1,206	2,948	372,520	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/12	6,338	7,709	14,004	151,895	31,660	0,114	0,114	7,200	59,664	109,676	36,645	1,575	584,004	№ 67 стр. 126
	Картофельное пюре	150	3,900	5,445	23,95	161,000	61,270	0,057	0,120	28,000	84,380	116,550	40,870	1,294	827,990	№ 321 стр. 280
	Котлета рыбная запечённая	80	14,126	6,151	6,341	137,585	1,724	0,108	0,128	40,85	45,541	214,705	46,222	1,083	364,810	№ 255 стр. 239
	Компот из сухофруктов	200	0,308	0,014	16,244	67,34	0,280	0,003	0,006	0,000	27,780	10,780	6,2000	0,864	82,040	№ 376 стр.304
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,600	19,800	99,000	0,000	0,085	0,040	0,000	14,500	75,000	23,500	1,950	117,500	
итого за обед			27,972	19,919	80,339	616,82	94,934	0,367	0,408	76,05	231,865	526,711	153,437	6,766	1976,344	
Полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	162	4,698	5,184	6,480	95,580	1,134	0,049	0,275	32,400	194,400	153,900	22,680	0,162	236,520	№ 401 стр.316
	Вафли фруктовые (в ассотрименте)	20	0,840	0,990	23,19	106,200	0,000	0,006	0,008	0,400	3,200	7,200	2,000	0,300	28,000	
итого за полдник			5,538	6,174	29,67	201,78	1,134	0,055	0,283	32,80	197,600	161,100	24,680	0,462	264,520	
Ужин	Капуста тушеная	150	3,447	2,381	8,080	69,142	65,700	0,055	0,068	12,400	79,762	64,674	27,544	1,049	473,020	№ 132 стр. 156
	Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,280	62,800	0,000	0,030	0,180	100,00	22,000	76,800	4,800	1,000	56,000	№ 213 стр.218
	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,192	0,008	8,476	36,128	3,260	0,007	0,008	0,000	15,410	6,704	5,600	0,564	28,760	№ 393 стр. 312
	Хлеб пшеничный (батон)	35	2,625	1,015	17,990	91,700	0,000	0,039	0,011	0,000	6,650	22,750	4,550	0,420	32,200	
Итого за ужин			11,344	8,004	34,826	259,77	68,96	0,131	0,267	112,4	123,822	170,928	42,494	3,033	589,98	
Всего за день			55,509	52,292	216,42	1575,95	180,508	1,614	1,265	313,250	795,034	1102,145	270,613	14,429	3521,341	
День 4																
Завтрак	Запеканка из творога	120	20,906	17,178	18,527	316,425	0,520	1,082	0,321	93,650	180,355	254,77	27,400	0,840	150,890	№ 237 стр. 229
	Соус сладкий	50	0,063	0,0	12,090	46,890	0,080	0,002	0,002	0,000	4,185	1,950	1,400	0,195	25,155	№ 361(383) стр. 297
	Какао с молоком	180	2,685	2,785	11,897	84,255	1,04	0,034	0,123	16,0	102,66	81,825	18,575	0,434	139,975	№ 397 стр. 314
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	25/6	1,923	5,075	12,928	105,160	0,000	0,028	0,015	24,000	6,190	18,050	3,250	0,312	60,550	№ 1 стр. 95
Итого за завтрак			25,577	25,038	55,442	552,73	1,640	1,146	0,461	133,65	293,39	356,595	50,625	1,781	376,57	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	135	0,540	0,540	13,230	63,450	13,500	0,041	0,027	0,000	21,600	14,850	1,215	2,970	375,300	№ 368 стр. 300
Итого за 2 завтрак			0,540	0,540	13,230	63,450	13,500	0,041	0,027	0,000	21,600	14,850	1,215	2,970	375,300	
Обед	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	250/12	6,273	7,748	15,873	159,539	14,810	0,113	0,106	7,200	47,838	119,138	35,577	1,568	506,162	№ 74 стр. 130
	Картофель тушёный	140	3,090	7,178	23,174	169,57	27,800	0,172	0,112	20,000	26,300	89,410	38,150	1,366	800,630	№ 133 стр. 156
	Тефтели из печени с рисом	125	24,324	11,837	23,059	301,027	42,462	1,418	2,775	10238,45	26,015	443,889	34,01	9,168	402,972	№ 284 стр. 584
	Компот из сухофруктов	200	0,308	0,014	16,244	67,34	0,3	0,003	0,006	0	27,78	10,78	6,2	0,864	82,04	№ 376 стр. 304
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,600	19,800	99,000	0,000	0,085	0,040	0,000	14,500	75,000	23,500	1,950	117,500	
итого за обед			37,295	27,38	98,15	796,476	85,352	1,791	3,039	10265,65	142,433	738,217	137,437	14,916	1909,304	
Полдник	Сок фруктовый в ассортименте	175	0,875	0,175	17,675	75,250	3,500	0,018	0,018	0,000	12,250	12,250	7,000	2,450	210,000	№ 399 стр. 315
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,875	0,725	12,850	65,500	0,000	0,028	0,008	0,000	4,750	16,250	3,250	0,300	23,000	

Итого за полдник			2,750	0,9	30,525	140,750	3,500	0,046	0,026	0,000	17,000	28,500	10,250	2,750	233,000	
Ужин	Каша ячневая молочная с маслом	180/5/4	5,33	6,571	10,223	189,970	1,040	0,410	0,156	36,000	129,260	176,121	27,270	0,666	179,695	№ 168 стр. 184
	Чай с сахаром	200	0,120	0,00	8,236	33,408	0,060	0,004	0,006	0,000	12,210	4,944	4,640	0,516	15,720	№ 391;392 стр. 311-312
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,000	0,033	0,009	0,000	5,700	19,500	3,900	0,360	27,600	
Итого за ужин			7,7	7,441	33,879	301,978	1,100	0,447	0,171	36,000	147,170	200,565	35,810	1,542	223,015	
Всего за день			73,862	61,296	231,23	1855,384	105,092	3,471	3,724	10435,30	621,593	1338,727	235,337	23,959	3117,189	
День 5																
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,010	6,380	18,392	147,710	1,040	0,063	0,132	36,000	105,610	86,925	14,510	0,357	137,155	№ 93 стр. 213
	Кофейный напиток с молоком	180	2,324	2,570	11,748	80,060	1,040	0,032	0,120	16,000	100,600	72,140	12,200	0,104	118,100	№ 395 стр. 313
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	40/6	3,048	5,510	20,638	144,460	0,000	0,045	0,019	24,000	9,040	27,800	5,200	0,492	95,800	№ 1 стр. 95
Итого за завтрак			9,382	14,46	50,778	372,23	2,080	0,140	0,271	76,000	215,250	186,865	31,910	0,953	351,055	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	134	0,536	0,536	13,132	62,980	13,400	0,040	0,027	0,000	21,440	14,740	1,206	2,948	372,520	№ 368 стр. 300
Итого за 2 завтрак			0,536	0,536	13,132	62,980	13,400	0,040	0,027	0,000	21,440	14,740	1,206	2,948	372,520	
Обед	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	250	8,524	6,905	32,636	227,149	13,822	5,313	0,124	26,89	40,783	116,742	33,275	1,536	464,056	№ 85-120 стр. 135-150
	Капуста тушеная	150	3,447	2,381	8,080	69,142	65,700	0,055	0,068	12,400	79,762	64,674	27,544	1,049	473,020	№ 132 стр. 156
	Котлета рубленная из птицы	80	13,389	12,905	8,872	205,495	2,520	0,225	0,095	23,52	16,561	111,740	15,236	1,055	176,160	№ 305 стр. 271
	Кисель из натурального сока	200	0,506	0,100	23,094	96,700	2,000	0,010	0,010	0,000	12,760	8,200	5,000	1,424	131,940	№ 382 стр. 307
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,600	19,800	99,000	0,000	0,085	0,040	0,000	14,500	75,000	23,500	1,950	117,500	
Итого за обед			29,166	22,891	92,482	697,486	84,042	5,688	0,337	62,810	164,366	376,356	104,555	7,014	1362,676	
Полдник	Молоко кипячёное	185	5,365	5,920	8,695	111,000	2,405	0,074	0,278	37,000	222,000	166,500	25,900	0,185	270,100	№ 400 стр. 315
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,875	0,725	12,850	65,500	0,000	0,028	0,008	0,000	4,750	16,250	3,250	0,300	23,000	
Итого за полдник			7,24	6,645	21,545	176,500	2,405	0,102	0,286	37,000	226,750	182,750	29,150	0,485	293,100	
Ужин	Пирожок печёный с картофельным фаршем	150	13,807	8,409	77,948	442,775	15,02	15,423	0,203	49,250	80,998	147,898	39,242	2,116	597,289	тесто№ 453 стр. 341, фарш № 503 стр.379, пирожок № 454 стр. 342
	Салат из свеклы с огурцом солёным	100	1,384	1,102	7,431	45,58	9,150	0,021	0,325	0,000	34,890	39,940	20,820	1,258	262,830	№ 36 стр. 109
	Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,280	62,800	0,000	0,030	0,180	100,00	22,000	76,800	4,800	1,000	56,000	№213 стр.218
	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,192	0,008	8,476	36,128	3,260	0,007	0,008	0,000	15,410	6,704	5,600	0,564	28,760	№ 393 стр. 312
Итого за ужин			20,463	14,119	94,135	587,283	27,43	15,481	0,716	149,25	153,298	271,342	70,462	4,938	944,879	
Всего за день			66,787	58,651	272,072	1896,479	129,357	21,451	1,637	325,060	781,104	1032,053	237,283	16,338	3324,230	
День 6																
Завтрак	Каша рассыпчатая рисовая с изюмом	150	3,116	4,085	41,553	215,93	0,000	0,051	0,032	20,000	24,06	63,423	26,95	0,797	141,805	№ 167 стр. 183
	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,192	0,008	8,476	36,128	3,260	0,007	0,008	0,000	15,410	6,704	5,600	0,564	28,760	№ 393 стр. 312
	Яйцо отварное	40	5,080	4,600	0,280	62,800	0,000	0,030	0,180	100,00	22,000	76,800	4,800	1,000	56,000	№ 213 стр.218
	Печенье с маслом	40/6	3,010	8,11	29,278	202,460	0,000	0,521	0,096	24,000	11,840	35,400	0,560	12,012	52,200	
итого за завтрак			11,398	16,803	79,587	517,318	3,260	0,609	0,316	144,00	73,310	182,327	37,910	14,373	278,765	
2 завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	175	0,875	0,175	17,675	75,250	3,500	0,018	0,018	0,000	12,250	12,250	7,000	2,450	210,000	№ 399 стр. 315
итого за 2 завтрак			0,875	0,175	17,675	75,250	3,500	0,018	0,018	0,000	12,250	12,250	7,000	2,450	210,000	
Обед	Суп картофельный с крупой (перловой)	250	6,224	6,579	18,346	157,915	13,600	0,110	0,110	0,000	36,204	122,511	33,355	1,517	466,429	№ 80 стр. 132
	Рагу овощное	150	3,375	78,974	18,599	152,726	50,01	0,135	0,109	20,00	62,705	91,329	41,969	1,458	719,434	№ 137 стр. 158
	Котлета мясная рубленная	80	15,891	15,721	10,471	246,738	1,350	1,085	0,137	10,625	19,843	167,58	21,160	2,433	287,425	№ 282 стр. 256
	Компот из сухофруктов	200	0,308	0,014	16,244	67,340	0,280	0,003	0,006	0,000	27,780	10,780	6,200	0,864	82,040	№ 376 стр. 304
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,600	19,800	99,000	0,000	0,085	0,040	0,000	14,500	75,000	23,500	1,950	117,500	
итого за обед			29,098	101,89	83,46	723,719	65,24	1,418	0,402	30,625	161,032	467,200	126,184	8,222	1672,828	
Полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	161	4,669	5,152	6,440	94,990	1,127	0,048	0,274	32,200	193,200	152,950	22,540	0,161	235,060	№ 401 стр.316
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,000	1,160	20,560	104,800	0,000	0,044	0,012	0,000	7,600	26,000	5,200	0,480	94,000	
итого за полдник			7,669	6,312	27,000	199,790	1,127	0,092	0,286	32,200	200,800	178,950	27,740	0,641	329,060	
Ужин	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	180/5/4	3,680	7,265	15,527	142,910	1,040	0,057	0,135	36,000	109,36	103,575	19,310	0,627	144,805	№ 168 стр. 184
	Кофейный напиток с молоком	180	2,324	2,570	11,748	80,06	1,040	0,032	0,120	16,000	100,600	72,140	12,200	0,104	118,100	№ 395 стр. 313
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,000	0,033	0,009	0,000	5,700	19,500	3,900	0,360	27,600	
итого за ужин			8,254	10,705	42,695	301,57	2,080	0,122	0,264	52,000	215,660	195,215	35,41	1,091	290,505	

Всего за день			57,294	135,883	250,417	1817,647	75,207	2,259	1,286	258,825	663,052	1035,942	234,244	26,777	2781,158	
День 7																
Завтрак	Каша манная вязкая на молоке с маслом	180/5	4,935	6,435	25,467	180,260	1,040	0,068	0,136	36,000	110,500	95,500	16,920	0,381	151,310	№ 168 стр. 184
	Какао с молоком	180	2,685	2,785	11,897	84,255	1,040	0,034	0,123	16,000	102,660	81,825	18,575	0,434	139,975	№ 397 стр. 314
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром порционным	25/6/30	8,883	13,925	12,928	214,360	0,210	0,040	0,105	102,000	270,190	168,050	13,750	0,612	51,200	№ 3 стр. 96
итого за завтрак			16,503	23,145	50,292	478,875	2,290	0,142	0,364	154,000	483,350	345,375	49,245	1,427	342,485	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	134	0,536	0,536	13,132	62,980	13,400	0,040	0,027	0,000	21,440	14,740	1,206	2,948	372,520	№ 368 стр. 300
итого за 2 завтрак			0,536	0,536	13,132	62,980	13,400	0,040	0,027	0,000	21,440	14,740	1,206	2,948	372,520	
Обед	Щи - по уральски (с крупой)	250/12	6,638	7,989	20,076	183,735	38,860	0,260	0,124	7,200	69,504	133,222	45,845	1,887	648,884	№72 стр. 129
	Картофельное пюре	150	3,900	5,445	23,95	161,000	61,270	0,057	0,120	28,000	84,380	116,550	40,870	1,294	827,990	№ 321 стр. 280
	Шницель мясной рубленный	80	15,990	15,810	10,480	247,920	1,350	1,485	0,140	12,500	20,255	169,020	21,250	2,452	288,475	№282 стр. 256
	Огурец солёный порционный	24	0,192	0,024	0,408	3,120	1,200	0,005	0,005	0,000	5,520	5,760	3,360	0,144	33,840	
	Кисель из натурального сока	200	0,506	0,100	23,094	96,700	2,000	0,010	0,010	0,000	12,760	8,200	5,000	1,424	131,940	№ 382 стр. 307
	Хлеб ржано -пшеничный	50	3,300	0,600	19,800	99,000	0,000	0,085	0,040	0,000	14,500	75,000	23,500	1,950	117,500	
итого за обед			30,526	29,968	97,808	791,475	104,680	1,902	0,439	47,700	206,919	507,752	139,825	9,151	2048,629	
Полдник	Кисломолочный продукт (ряженка)	146	4,088	5,840	6,132	97,820	0,438	0,029	0,029	43,800	181,040	134,320	20,440	0,146	213,160	№ 401 стр.316
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,875	0,725	12,850	65,500	0,000	0,028	0,008	0,000	4,750	16,250	3,250	0,300	23,000	
итого за полдник			5,963	6,565	18,982	163,320	0,438	0,057	0,037	43,800	185,790	150,570	23,690	0,446	236,160	
Ужин	Рыба запечённая в омлете	160	20,727	13,470	7,198	231,300	0,910	1,158	0,363	163,300	115,460	328,570	56,300	2,050	466,460	№249 стр. 236
	Салат из свеклы	80	1,540	2,990	1,980	69,240	8,000	0,016	0,016	0,000	29,600	34,460	17,600	1,120	230,400	№33 стр. 108
	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,192	0,008	8,476	36,128	3,260	0,007	0,008	0,000	15,410	6,704	5,600	0,564	28,760	№ 393 стр. 312
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,500	0,580	10,280	52,400	0,000	0,022	0,006	0,000	3,800	13,000	2,600	0,240	47,000	
итого за ужин			23,959	17,048	27,934	389,068	12,17	1,203	0,393	163,30	164,270	382,734	82,1	3,974	772,62	
Всего за день			77,487	77,262	208,148	1885,718	132,978	3,344	1,260	408,80	1061,77	1401,171	296,066	17,946	3772,414	
День 8																
Завтрак	Каша перловая молочная с маслом	160/5/4	5,150	10,511	23,895	211,51	1,040	0,069	0,144	36,000	116,780	171,230	24,420	0,659	170,290	№168 стр. 184
	Кофейный напиток с молоком	180	2,324	2,570	11,748	80,06	1,040	0,032	0,120	16,000	100,600	72,140	12,200	0,104	118,100	№ 395 стр. 313
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	25/6	1,923	5,075	12,928	105,160	0,000	0,028	0,015	24,000	6,190	18,050	3,250	0,312	60,550	№ 1 стр. 95
итого за завтрак			9,397	18,156	48,571	396,73	2,080	0,129	0,279	76,000	223,570	261,420	39,870	1,075	348,940	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	135	0,540	0,540	13,230	63,450	13,500	0,041	0,027	0,000	21,600	14,850	1,215	2,970	375,300	№ 368 стр. 300
Итого за 2 завтрак			0,540	0,540	13,230	63,450	13,500	0,041	0,027	0,000	21,600	14,850	1,215	2,970	375,300	
Обед	Суп картофельный	250/12	5,992	7,744	15,172	155,094	17,4	0,124	0,111	7,200	44,174	108,497	34,656	1,518	570,265	№ 77 стр. 131
	Голубцы ленивые с мясом	180	18,359	19,292	20,094	329,023	66,224	0,119	0,211	20,018	96,033	233,3	55,872	3,383	746,765	№298 стр. 265
	Соус сметанный	50	1,107	1,778	4,857	40,270	0,085	1,025	0,019	10,200	19,705	16,075	3,100	0,104	28,544	№354 стр. 295
	Компот из сухофруктов	200	0,330	0,015	16,834	69,870	0,300	0,003	0,006	0,000	25,890	11,550	6,500	0,924	87,840	№ 376 стр. 304
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,600	19,800	99,000	0,000	0,085	0,040	0,000	14,500	75,000	23,500	1,950	117,500	
итого за обед			29,088	29,429	76,757	693,257	84,009	1,356	0,387	37,418	200,302	444,422	123,628	7,879	1550,914	
Полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	161	4,669	5,152	6,440	94,990	1,127	0,048	0,274	32,200	193,200	152,950	22,540	0,161	235,060	№ 401 стр.316
	Сухарик	25	2,266	4,318	16,444	113,790	0,000	0,033	0,011	8,000	6,210	20,140	3,900	0,367	28,230	
итого за полдник			6,935	9,47	22,884	208,780	1,127	0,081	0,285	40,200	199,410	173,090	26,440	0,528	263,290	
Ужин	Запеканка из творога	120	20,906	17,178	18,527	316,425	0,520	1,082	0,321	93,65	180,355	254,77	27,4	0,84	150,89	№ 237 стр. 229
	Соус сладкий	50	0,063	0,000	12,090	46,890	0,080	0,002	0,002	0,000	4,185	1,950	1,400	0,195	25,155	№ 361(383) стр. 297
	Чай с сахаром	200	0,120	0,00	8,236	33,408	0,060	0,004	0,006	0,000	12,210	4,944	4,640	0,516	15,720	№ 391;392 стр. 311-312
	Хлеб пшеничный (батон)	25	1,875	0,725	12,850	65,500	0,000	0,028	0,008	0,000	4,750	16,250	3,250	0,300	23,000	
итого за ужин			22,964	17,903	51,703	462,223	0,660	1,116	0,337	93,650	201,500	277,914	36,69	1,851	214,765	
Всего за день			68,924	75,498	213,145	1824,440	101,376	2,723	1,315	247,268	846,382	1171,696	227,843	14,303	2753,209	
День 9																
Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом	180/5	6,419	8,231	28,211	213,170	1,040	0,181	0,159	36,000	119,184	181,965	54,636	1,299	227,587	№ 168 стр. 184
	Кофейный напиток с молоком	180	2,324	2,57	11,748	80,06	1,04	0,032	0,120	16,000	100,6	72,14	12,2	0,104	118,1	№ 395 стр. 313
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	40/6	3,048	5,51	20,638	144,460	0,000	0,045	0,019	24,000	9,040	27,800	5,200	0,492	95,800	№ 1 стр. 95

итого за завтрак			11,791	16,311	60,597	437,69	2,080	0,258	0,298	76,00	228,824	281,905	72,036	1,895	441,487	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	134	0,536	0,536	13,132	62,980	13,400	0,040	0,027	0,000	21,440	14,740	1,206	2,948	350,280	№ 368 стр. 300
итого за 2 завтрак			0,536	0,536	13,132	62,980	13,400	0,040	0,027	0,000	21,440	14,740	1,206	2,948	350,280	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	250/12	8,897	7,947	23,817	203,797	21,66	0,167	0,148	7,200	84,914	179,196	58,042	3,039	803,304	№63 стр. 124
	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,098	5,065	38,853	225,560	0,000	0,094	0,029	24,000	25,470	50,400	11,220	0,921	70,119	№ 204,205 стр. 214
	Печень по строгановски	100	23,420	9,002	11,994	224,166	41,183	1,398	2,744	10225	13,946	404,524	24,698	8,682	368,585	№ 255 стр. 544
	Салат из белокочанной капусты	50	0,928	2,054	2,984	34,780	18,800	0,022	0,027	0,000	23,52	21,24	12,480	0,352	152,000	№ 20 стр. 102
	Компот из сухофруктов	200	0,330	0,015	16,834	69,870	0,300	0,003	0,006	0,000	25,890	11,550	6,500	0,924	87,840	№ 376 стр. 304
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,600	19,800	99,000	0,000	0,085	0,040	0,000	14,500	75,000	23,500	1,950	117,500	
итого за обед			42,973	24,683	114,282	857,173	81,943	1,769	2,994	10256,20	188,240	741,910	136,440	15,868	1599,348	
Полдник	Сок фруктовый в ассортименте	175	0,875	0,175	17,675	75,250	3,500	0,018	0,018	0,000	12,250	12,250	7,000	2,450	210,000	№ 399 стр. 315
	Сдоба обыкновенная	100	11,761	7,603	63,602	369,760	0,520	14,622	0,455	41,250	69,798	136,435	21,517	1,367	189,719	тесто№453 стр. 341 сдоба № 466 стр. 350
итого за полдник			12,636	7,778	81,277	445,010	4,020	14,640	0,473	41,250	82,048	148,685	28,517	3,817	399,719	
Ужин	Биточек рыбный запеченый	80	13,943	4,891	6,977	126,025	1,719	0,106	0,123	28,75	21,921	211,425	45,672	1,069	359,71	№255 стр. 239
	Салат из моркови	100	1,352	2,102	7,176	54,380	5,200	0,062	0,073	0,000	28,080	57,240	39,520	0,728	208,000	№ 41 стр. 111
	Чай с сахаром и лимоном	200/8	0,192	0,008	8,476	36,128	3,260	0,007	0,008	0,000	15,410	6,704	5,600	0,564	28,760	№ 393 стр. 312
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,250	0,870	15,420	78,600	0,000	0,033	0,009	0,000	5,700	19,500	3,900	0,360	27,600	
итого за ужин			17,737	7,871	38,049	295,133	10,179	0,208	0,213	28,75	71,111	294,869	94,692	2,721	624,07	
Всего за день			85,673	57,179	307,337	2097,986	111,622	16,915	4,005	10402,20	591,663	1482,109	332,891	27,249	3414,904	
День 10																
Завтрак	Каша пшённая молочная вязкая с маслом	180/5	3,667	7,254	15,45	142,451	1,040	0,056	0,135	36,000	112,034	103,653	19,548	0,636	144,649	№ 168 стр. 184
	Какао с молоком	180	2,685	2,785	11,897	84,255	1,04	0,034	0,123	16,0	102,66	81,825	18,575	0,434	139,975	№ 397 стр. 314
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом	40/6	3,048	5,51	20,638	144,460	0,000	0,045	0,019	24,000	9,040	27,800	5,200	0,492	95,800	№ 1 стр. 95
итого за завтрак			9,400	15,549	47,985	371,166	2,080	0,135	0,277	76,000	223,734	213,278	43,323	1,562	380,424	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	134	0,536	0,536	13,132	62,980	13,400	0,040	0,027	0,000	21,440	14,740	1,206	2,948	355,840	№ 368 стр. 300
итого за 2 завтрак			0,536	0,536	13,132	62,980	13,400	0,040	0,027	0,000	21,440	14,740	1,206	2,948	355,840	
Обед	Суп картофельный с крупой геркулес	250	5,686	6,283	19,072	156,075	13,882	0,153	0,089	5,640	36,978	114,156	43,004	1,398	456,86	№ 80 стр. 132-133
	Капуста тушеная	150	3,447	2,381	8,080	69,142	65,700	0,055	0,068	12,400	79,762	64,674	27,544	1,049	473,020	№ 132 стр. 156
	Суфле куриное с соусом молочным	55/20	13,190	13,902	5,011	198,185	1,371	1,085	0,153	63,770	37,077	131,010	15,572	1,101	181,210	№ 310 стр. 275; № 352 стр.294
	Компот из сухофруктов	200	0,330	0,015	16,834	69,870	0,300	0,003	0,006	0,000	25,890	11,550	6,500	0,924	87,840	№ 376 стр. 304
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,300	0,600	19,800	99,000	0,000	0,085	0,040	0,000	14,500	75,000	23,500	1,950	117,500	
итого за обед			25,953	23,181	68,797	592,272	81,253	1,381	0,356	81,810	194,207	396,390	116,12	6,422	1316,430	
Полдник	Кисломолочный продукт (кефир)	162	4,698	5,184	6,480	95,580	1,134	0,049	0,275	32,400	194,400	153,900	22,680	0,162	236,520	№ 401 стр.316
	Печенье	40	2,960	3,760	29,200	162,800	0,000	0,520	0,024	0,000	10,400	33,600	0,560	12,000	50,400	
итого за полдник			7,658	8,944	35,680	258,380	1,134	0,569	0,299	32,400	204,800	187,500	23,240	12,162	286,920	
Ужин	Запеканка из творога с морковью	130	19,790	14,140	19,967	288,300	2,935	1,108	0,329	69,650	178,005	261,380	43,820	1,099	241,370	№ 238 стр. 229
	Соус сладкий	50	0,063	0,0	12,090	46,890	0,080	0,002	0,002	0,000	4,185	1,950	1,400	0,195	25,155	№ 361(383) стр. 297
	Чай с сахаром	200	0,120	0,00	8,236	33,408	0,060	0,004	0,006	0,000	12,210	4,944	4,640	0,516	15,720	№ 391;392 стр. 311-312
	Хлеб пшеничный (батон)	40	3,000	1,160	20,560	104,800	0,000	0,044	0,012	0,000	7,600	26,000	5,200	0,480	94,000	
итого за ужин			22,973	15,300	60,853	473,398	3,075	1,158	0,349	69,650	202,000	294,274	55,060	2,290	376,245	
Всего за день			66,520	63,510	226,45	1758,196	100,942	3,283	1,308	259,860	846,181	1106,182	238,949	25,384	2715,859	
Всего за 10 дней			709,526	722,050	2448,76	18603,202	1114,745	63,424	120,117	23162,277	7865,972	12277,331	2834,728	216,633	32311,673	
среднее значение за период:			70,953	72,205	244,8756	1860,320	111,475	6,342	12,012	2316,228	786,597	1227,733	283,473	21,663	3231,167	