



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГКДОУ д/с № 2

«Апельсин»

Л.В.Медведева

10-дневное меню приготавливаемых блюд.

Сезон: зимне-весенний с 01.10.23

Возрастная категория с 3-7 лет

ГКДОУ д/с № 2 «Апельсин»

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД В ДЕТСКИХ САДАХ

Неделя: первая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 3 до 7-и лет

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 3 до 7-и лет, Сезон: зимне-весенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Понедельник 1 день, 1-неделя							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	6,13	26,24	212,58	283
	Кофейный напиток с молоком	200	1,79	0,04	17,80	80,56	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/4	34	2,30	3,54	14,79	100,42	122,119
	Итого за завтрак:	414,00	9,08	9,71	58,83	393,56	
Завтрак 2	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
	Витаминизированный напиток	100	0,00	0,00	7,00	30,00	591
	Итого за 2 завтрак:	100	0,55	0,11	19,10	85,00	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	50	0,68	5,05	11,27	63,00	69
	Суп крестьянский с крупой	180	1,46	3,78	8,17	76,73	169
	Жаркое по домашнему	200	13,02	17,53	17,45	316,75	379
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	20,25	79,83	522
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87,00	123
	Итого за обед:	660,00	18,96	26,96	78,84	623,31	
Полдник	Вафли	45	1,26	1,48	34,78	159,30	602
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	Итого за полдник:	245,00	6,85	7,86	44,86	279,42	
Ужин	Оладьи из творога	130	15,65	13,10	25,62	279,13	340
	Соус молочный сладкий	30	0,78	2,10	4,72	31,60	452
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,53	28,31	505
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,32	19,68	117,50	122
	Яблоко	60	0,20	0,20	5,20	22,50	126
	Итого за ужин:	470,00	20,43	15,72	68,75	479,04	
Итого за день:			55,87	60,36	270,38	1860,33	

54

60

261

1800

норма

2,7 3 13 90 5%

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 3 до 7-и лет, Сезон: зимне-весенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Вторник 2 день, 1-неделя							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	130	7,70	6,19	29,81	180,90	326
	Соус молочный сладкий	30	0,78	2,10	4,72	31,60	452
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	57,31	507
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/4	34	2,30	3,54	14,79	100,42	122,119
Итого за завтрак:		394,00	12,23	13,08	66,76	370,23	
Завтрак 2	Яблоки	150	0,40	0,40	10,40	45,00	126
	Итого за 2 завтрак:		250,00	0,40	0,40	10,40	45,00
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,97	5,05	3,26	66,22	71
	Суп картофельный с рыбой	180	5,96	3,95	9,19	102,65	168
	Гуляш из говядины	100	9,40	9,95	14,00	168,80	378
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	2,63	8,04	19,40	160,30	258
	Компот из яблок	180	0,43	0,25	12,66	54,61	521
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87,00	123
	Итого за обед:		690,00	22,69	27,84	80,21	639,58
Полдник	Блинчики с джемом	60/15	3,80	2,04	32,97	156,99	544
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	Итого за полдник:		275,00	9,39	8,42	43,05	277,11
Ужин	Омлет натуральный	120	6,30	8,02	3,80	195,47	311
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	6,62	46,80	129
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	57,31	507
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,32	19,68	117,50	122
	Яблоко	60	0,20	0,20	5,20	22,50	126
	Итого за ужин:		490,00	12,47	12,61	52,74	439,58
Итого за день:			56,18	62,35	253,16	1771,50	

54 60 261 1800 норма
 2,7 3 13 90 5%

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 3 до 7-и лет, Сезон: зимне-весенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рец.
------------	--	--------------	------------------	--	--	-------------------------	--------

до 7-и лет, сезон: зимне-весенний		порции	Б	Ж	У	(ккал)	
-----------------------------------	--	--------	---	---	---	--------	--

Среда 3 день, 1-неделя

Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	180	6,68	6,53	30,75	219,35	280
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	91,47	510
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/4	34	2,30	3,54	14,79	100,42	122,119
	Сыр	15	3,84	3,92	0,00	51,45	114
Итого за завтрак:		429,00	15,43	14,44	71,49	462,69	
Завтрак 2	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
	Витаминизированный напиток	100	0,00	0,00	7,00	30,00	591
Итого за 2 завтрак:		240,00	0,55	0,11	19,10	85,00	
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	50	0,62	5,05	5,42	62,24	61
	Суп лапша домашняя	180	2,01	4,19	10,02	85,78	171
	Рагу из птицы	200	7,60	8,90	16,90	252,73	417
	Компот из яблок	180	0,43	0,25	12,66	54,61	521
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87,00	123
	Итого за обед:		660,00	13,96	18,99	66,70	542,36
Полдник	крекель "Сахарный"	60	4,31	3,49	36,75	205,63	569
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
Итого за полдник:		260,00	9,90	9,87	46,83	325,75	
Ужин	Рыба запеченная с картофелем	240	8,10	15,15	25,00	250,80	351
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,53	28,31	505
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,32	19,68	117,50	122
	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	310
Итого за ужин:		530,00	17,00	20,07	58,51	459,61	
Итого за день:			56,34	62,48	262,63	1875,41	

54 60 261 1800 норма
2,7 3 13 90 5%

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 3 до 7-и лет, Сезон: зимне-весенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		

Четверг 4 день, 1-неделя

Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,68	6,53	32,75	219,35	279
	Кофейный напиток с молоком	200	1,79	0,04	17,80	80,56	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 37/4	41	2,83	3,59	18,23	116,12	122,119
	Сыр	15	3,84	3,92	0,00	51,45	114
Итого за завтрак:		436,00	15,14	14,08	68,78	467,48	
Завтрак 2	Яблоки	100	0,30	0,30	9,40	37,00	126
	Итого за 2 завтрак:		100,00	0,30	0,30	9,40	37,00
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты и с веклы	50	0,85	3,54	3,10	48,12	51
	Свекольник	180	1,55	3,16	8,70	83,30	145
	Котлета, биточки, шницель	70	8,33	10,01	10,71	196,46	391
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,07	20,07	465
	Макаронные изделия отварные	130	6,79	5,40	21,33	191,00	432
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	20,25	79,83	522
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87,00	123
	Итого за обед:		690,00	21,64	23,82	87,86	705,78
Полдник	Пирожки с капустой	60	2,63	1,24	37,43	135,12	557, 606
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
Итого за полдник:		260,00	8,22	7,62	47,51	255,24	
Ужин	Рагу из овощей	200	5,43	12,50	16,85	198,70	210
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	28,31	505
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
	Яблоко	60	0,20	0,20	5,20	22,50	122
Итого за ужин:		470,00	7,91	12,94	50,34	320,01	
Итого за день:			53,21	58,76	263,89	1785,51	

54 60 261 1800 норма
2,7 3 13 90 5%

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 3 до 7-и лет, Сезон: зимне-весенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		

Пятница 5 день, 1-неделя

Завтрак	Омлет натуральный	120	6,30	8,02	3,80	195,47	311
	Кукуруза консервированная	60	4,30	4,30	27,80	86,90	190
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	91,47	510

	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 37/4	41	2,83	3,59	18,23	116,12	122,119
Итого за завтрак:		421,00	16,04	16,36	75,78	489,96	
Завтрак 2	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
	Витаминизированный напиток	100	0,00	0,00	7,00	30,00	591
Итого за 2 завтрак:		240,00	0,55	0,11	19,10	85,00	
ОБЕД	Салат из моркови	50	0,57	5,05	4,53	66,33	6
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	180	1,65	3,21	7,14	72,37	158
	Котлета, биточки, шницель	70	8,33	10,01	10,71	196,46	391
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,07	20,07	465
	Картофельное пюре	130	2,82	5,02	18,90	125,91	206
	Компот из яблок	180	0,43	0,25	12,66	54,61	521
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
Итого за обед:		670,00	16,40	24,89	70,77	606,25	
Полдник	Печенье	45	3,37	4,41	33,48	187,65	604
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
Итого за полдник:		245,00	8,96	10,79	43,56	307,77	
Ужин	Оладьи из печени по-кунцевски	100	6,80	6,01	6,04	127,06	409
	Салат из капусты с морковью	50	1,98	4,06	5,79	68,43	3
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,53	28,31	505
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87,00	123
	Яблоко	60	0,20	0,20	5,20	22,50	126
Итого за ужин:		460,00	12,28	10,87	52,26	333,30	
Итого за день:			54,23	63,02	261,47	1822,28	

54 60 261 1800 норма
2,7 3 13 90 5%

Неделя: вторая

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: с 3 до 7и лет

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 3 до 7-и лет, Сезон: зимне-весенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		

Понедельник 6 день, 2-неделя

Завтрак	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес"	180	6,13	7,97	25,95	204,47	281
----------------	--	-----	------	------	-------	--------	-----

	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	57,31	507
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/4	34	2,30	3,54	14,79	100,42	122,119
	Сыр	15	3,84	3,92	0,00	51,45	114
Итого за завтрак:		429,00	13,72	16,68	58,18	413,65	
Завтрак 2	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
Итого за 2 завтрак:		140,00	0,55	0,11	12,10	55,00	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	50	0,67	5,05	6,27	57,00	69
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,13	3,16	4,67	60,47	156
	Тефтели из говядины с рисом("ежики")	70	7,28	11,77	7,47	142,99	400
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,07	20,07	465
	Макаронные изделия отварные	130	6,79	5,40	19,33	181,00	432
	Компот из яблок	180	0,43	0,25	12,66	54,61	521
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87,00	123
Итого за обед:		690,00	19,92	27,34	74,17	603,14	
Полдник	Вафли	45	1,26	1,48	34,78	159,30	602
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
Итого за полдник:		245,00	6,85	7,86	44,86	279,42	
Ужин	Сырники из творога	130	9,09	6,78	20,88	231,91	330
	Соус молочный сладкий	30	0,78	2,10	4,72	31,60	452
	Чай с молоком	200	1,45	1,25	17,44	57,31	507
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,32	19,68	117,50	122
	Яблоко	60	0,20	0,20	5,20	22,50	126
Итого за ужин:		470,00	15,32	10,65	67,92	460,82	
Итого за день:			56,36	62,64	257,23	1812,03	

54 60 261 1800 норма
2,7 3 13 90 5%

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 3 до 7-и лет, Сезон: зимне-весенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		

Вторник 7 день, 2-неделя

Завтрак	Оладьи из творога	130	15,65	13,10	25,62	279,13	340
	Соус молочный сладкий	30	0,78	2,10	4,72	31,60	452

	Кофейный напиток с молоком	200	1,79	0,04	17,80	80,56	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 37/4	41	2,83	3,59	18,23	116,12	122,119
Итого за завтрак:		401,00	21,05	18,83	66,37	507,41	
Завтрак 2	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
	Витаминизированный напиток	100	0,00	0,00	7,00	30,00	591
Итого за 2 завтрак:		240,00	0,55	0,11	19,10	85,00	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	50	1,45	4,10	3,57	62,67	8
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,26	3,69	8,09	73,11	142
	Котлета, биточки, шницель	70	8,33	10,01	10,71	196,46	391
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,07	20,07	465
	Капуста тушеная	130	2,74	4,05	31,95	101,99	435
	Компот из яблок	180	0,43	0,25	12,66	54,61	521
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87,00	123
Итого за обед:		690,00	17,83	23,81	90,75	595,91	
Полдник	Пирожки с картофелем	60	2,10	1,70	31,43	140,12	557, 610
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
Итого за полдник:		260,00	7,69	8,08	41,51	260,24	
Ужин	Печень говяжья по-строгановски	115	5,15	5,95	6,70	145,80	408
	Картофельное пюре	130	2,82	5,02	18,90	125,91	206
	Салат из капусты с морковью	50	1,98	4,06	5,79	68,43	3
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	28,31	505
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
Итого за ужин:		505,00	12,23	15,27	52,68	438,95	
Итого за день:			56,35	63,10	270,41	1887,51	

54 60 261 1800 норма
2,7 3 13 90 5%

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 3 до 7-и лет, Сезон: зимне-весенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		

Среда 8 день, 2-неделя

Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	4,81	6,37	27,81	204,20	282
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	91,47	510
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/4	34	2,30	3,54	14,79	100,42	122,119

Итого за завтрак:		414,00	9,72	10,36	68,55	396,09	
Завтрак 2	Яблоки	150	0,40	0,40	10,40	45,00	126
Итого за 2 завтрак:		150,00	0,40	0,40	10,40	45,00	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты и с веклы	50	0,82	5,05	4,81	68,43	3
	Суп картофельный с рыбой	180	6,96	3,95	9,19	102,65	168
	Плов из отварной птицы	200	12,90	12,40	31,69	296,80	416
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	20,25	79,83	522
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	122
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87,00	123
Итого за обед:		680,00	26,00	22,16	97,48	681,71	
Полдник	Булочка "Нежная"	60	4,19	9,88	28,88	227,19	574
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
Итого за полдник:		260,00	9,78	16,26	38,96	347,31	
Ужин	Рыба запеченная с картофелем	240	8,10	15,15	25,00	250,80	351
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,53	28,31	505
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
Итого за ужин:		450,00	10,38	15,39	53,29	349,61	
Итого за день:			56,28	62,57	268,68	1819,72	

54 60 261 1800 норма
2,7 3 13 90 5%

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 3 до 7-и лет, Сезон: зимне-весенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		

Четверг 9 день, 2-неделя

Завтрак	Каша "Дружба"	180	4,74	5,67	28,40	193,70	275
	Кофейный напиток с молоком	200	1,79	0,04	17,80	80,56	515
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30\4	34	2,30	3,54	14,79	100,42	122,119

Итого за завтрак:		414,00	8,83	9,25	60,99	374,68	
Завтрак 2							
	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
	Витаминизированный напиток	100	0,00	0,00	7,00	30,00	591
Итого за 2 завтрак:		240,00	0,55	0,11	19,10	85,00	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	50	0,85	2,54	4,65	45,27	60
	Суп из овощей	180	1,61	3,94	8,31	59,23	157
	Гуляш из говядины	100	9,40	9,95	14,00	168,80	378
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	130	6,79	8,80	22,48	193,38	253
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,50	0,00	20,25	79,83	522
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87,00	123
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	122
Итого за обед:		710,00	23,97	25,99	101,23	680,51	
Полдник	Печенье	45	3,37	4,41	33,48	187,65	604
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
	Яблоко	60	0,20	0,20	5,20	22,50	126
Итого за полдник:		305,00	9,16	10,99	48,76	330,27	
Ужин	Рагу из овощей	200	5,43	11,50	18,85	198,70	210
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,53	28,31	505
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	122
	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63	310
Итого за ужин:		470,00	12,81	16,34	47,44	360,51	
Итого за день:			55,32	62,68	273,52	1830,97	

54	60	261	1800	норма
2,7	3	13	90	5%

Прием пищи	Наименование блюд, Возрастная категория: с 3 до 7-и лет, Сезон: зимне-весенний	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		

Пятница 10 день, 2-неделя

Завтрак	Омлет натуральный	120	6,30	8,02	3,80	195,47	311
	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	6,62	46,80	129
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	91,47	510
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/4	34	2,30	3,54	14,79	100,42	122,119
	Сыр	15	3,84	2,92	0,00	51,45	114
Итого за завтрак:		429,00	15,77	17,75	51,16	485,61	
Завтрак 2	Сок	140	0,55	0,11	12,10	55,00	532
	Итого за 2 завтрак:		240,00	0,55	0,11	12,10	55,00
ОБЕД	Салат из свеклы и моркови	50	0,62	5,05	5,42	62,24	61
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1,94	2,07	12,00	74,62	173
	Картофельная запеканка с мясом	170	13,78	17,97	28,10	307,23	387
	Соус томатный	30	0,32	1,11	2,07	20,07	465
	Компот из яблок	180	0,43	0,25	12,66	54,61	521
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	21,70	87,00	123
	Итого за обед:		660,00	20,39	27,05	81,95	605,77
Полдник	крендель "Сахарный"	60	3,31	2,94	39,75	205,63	569
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	529
Итого за полдник:		260,00	8,90	9,32	49,83	325,75	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,71	4,99	15,25	143,13	180
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,53	28,31	505
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,32	19,68	117,50	122
	Яблоко	60	0,20	0,20	5,20	22,50	126
Итого за ужин:		510,00	10,71	5,51	53,66	311,44	
Итого за день:			56,32	59,74	248,70	1783,57	
Итого за 10 дней:			556,46	617,70	2630,07	18248,83	
Итого в среднем за 10 дней:			55,65	61,77	263,01	1824,88	

54	60	261	1800	норма
2,7	3	13	90	5%

--	--	--	--	--

<i>Понедельник 1 день, 1-неделя</i>			<i>Вт орник 2 день, 1-неделя</i>			<i>Среда 3 день, 1-неделя</i>			<i>Чет верг 4 день, 1-неделя</i>			<i>Пят ница 5 день, 1-неделя</i>			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180	150	Запеканка рисовая с творогом	130	110	Каша кукурузная молочная жидкая	180	150	Каша пшеничная молочная жидкая	180	150	Омлет натуральный	120	100
	Кофейный напиток с молоком	200	180	Соус молочный сладкий	30	30	Какао с молоком	200	180	Кофейный напиток с молоком	200	180	Кукуруза консервированная	60	40
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/4	34	24	Чай с молоком	200	180	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/4	34	24	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 37/4	41	24	Какао с молоком	200	180
				Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/4	34	24	Сыр	15	10	Сыр	15	10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 37/4	41	24
	Итого за завтрак:	414	354	Итого за завтрак:	394	344				Итого за завтрак:	436	364	Итого за завтрак:	380	320
Завтрак 2	Сок	140	140	Яблоки	150	150	Итого за завтрак:	429	364	Яблоки	100	100	Сок	140	140
	Витаминизированный напиток	100					Сок	140	140				Витаминизированный напиток	100	
	Итого за 2 завтрак:	240	140	Итого за 2 завтрак:	150	100	Витаминизированный напиток	100		Итого за 2 завтрак:	100	100	Итого за 2 завтрак:	240	140
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	50	30	Салат из моркови с зеленым горошком	50	30	Итого за 2 завтрак:	240	140	Салат из белокачанной капусты и свеклы	50	30			
	Суп крестьянский с крупой	180	150	Суп картофельный с рыбой	180	150	Салат из свеклы и моркови	50	30	Свекольник	180	150	Салат из моркови	50	30
	Жаркое по домашнему	200	180	Гуляш из говядины	100	80	Суп лапша домашняя	180	150	Котлета, биточки, шницель	70	50	Суп картофельный с бобовыми (1-й	180	150
	Компот из смеси сухофруктов	180	150	Каша пшеничная рассыпчатая	130	110	Рагу из птицы	200	150	Соус томатный	30	30	Котлета, биточки, шницель	70	50
	Хлеб ржаной	50	40	Компот из яблок	180	150	Компот из яблок	180	150	Макаронные изделия отварные	130	110	Соус томатный	30	30
				Хлеб ржаной	50	40	Хлеб ржаной	50	40	Компот из смеси сухофруктов	180	150	Картофельное пюре	130	110
										Хлеб ржаной	50	40	Компот из яблок	180	150
	Итого за обед:	660	550	Итого за обед:	690	560	Итого за обед:	660	520	Итого за обед:	690	560	Итого за обед:	670	550
Полдник	Вафли	45	27	Блинчики с джемом	60/15	50/10	крендель "Сахарный"	60	50	Итого за обед:	690	560	Печенье	45	27
	Молоко кипяченое	200	200	Молоко кипяченое	200	200	Молоко кипяченое	200	150	Пирожки с капустой	60	50	Молоко кипяченое	200	200
										Молоко кипяченое	200	200	Молоко кипяченое	200	200
	Итого за полдник:	245	227	Итого за полдник:	275	210	Итого за полдник:	260	200	Итого за полдник:	260	250	Итого за полдник:	745	777
Ужин	Оладьи из творога	130	110	Омлет натуральный	120	100	Рыба запеченная с картофелем	240	210	Итого за полдник:	260	250	Оладьи из печени по-кунецки	100	85
	Соус молочный сладкий	30	30	Икра кабачковая	60	40	Чай с сахаром	200	150	Рагу из овощей	200	180	Салат из капусты с морковью	50	50
	Чай с сахаром	200	180	Чай с молоком	200	180	Хлеб пшеничный	50	40	Чай с сахаром	180	150	Чай с сахаром	200	180
	Хлеб пшеничный	50	40	Хлеб пшеничный	50	40	Яйцо варенное	40	40	Хлеб пшеничный	30	30	Хлеб ржаной	50	40
	Яблоко	60	50	Яблоко	60	50			Яблоко	60	50	Яблоко	60	50	
	Итого за ужин:	470	410	Итого за ужин:	490	410	Итого за ужин:	530	440	Итого за ужин:	470	410	Итого за ужин:	460	405

<i>Понедельник 6 день, 2-неделя</i>			<i>Вт орник 7 день, 2-неделя</i>			<i>Среда 8 день, 2-неделя</i>			<i>Чет верг 9 день, 2-неделя</i>			<i>Пят ница 10 день, 2-неделя</i>			
Завтрак	Каша овсяная из хлопьев овсяных "Геркулес"	180	150	Оладьи из творога	130	110	Каша пшеничная молочная жидкая	180	150	Каша "Дружба"	180	150	Омлет натуральный	120	100
	Чай с молоком	200	180	Соус молочный сладкий	30	30	Какао с молоком	200	180	Кофейный напиток с молоком	200	180	Икра кабачковая	60	40
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/4	34	34	Кофейный напиток с молоком	200	180	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/4	34	24	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/4	34	34	Какао с молоком	200	180
	Сыр	15	10	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 37/4	41	34						Хлеб пшеничный с маслом сливочным 30/4	34	24	
	Итого за завтрак:	429	374	Итого за завтрак:	401	354	Итого за завтрак:	414	354	Итого за завтрак:	414	364	Итого за завтрак:	429	354
Завтрак 2	Сок	140	140	Сок	140	140	Яблоки	150	150	Сок	140	140	Сок	140	140
				Витаминизированный напиток	100					Витаминизированный напиток	100				
	Итого за 2 завтрак:	140	140	Итого за 2 завтрак:	240	140	Итого за 2 завтрак:	150	150	Итого за 2 завтрак:	240	140	Итого за 2 завтрак:	140	140
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	50	30	Салат из моркови с яблоком	50	30	Салат из белокачанной капусты и свеклы	50	30	Салат из свеклы	50	30	Салат из свеклы и моркови	50	30
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	150	Борщ с капустой и картофелем	180	150	Суп картофельный с рыбой	180	150	Суп из овощей	180	150	Суп с макаронными изделиями и ка	180	150
	Тефтели из говядины с рисом("ежики")	70	50	Котлета, биточки, шницель	70	50	Плов из отварной птицы	200	160	Гуляш из говядины	100	80	Картофельная запеканка с мясом	170	150
	Соус томатный	30	30	Соус томатный	30	30	Компот из смеси сухофруктов	180	150	Каша гречневая рассыпчатая с лук	130	110	Соус томатный	30	30
	Макаронные изделия отварные	130	110	Капуста тушеная	130	110	Хлеб пшеничный	20	40	Компот из смеси сухофруктов	180	150	Компот из яблок	180	150

	Компот из яблок	180	150	Компот из яблок	180	150	Хлеб ржаной	50		Хлеб ржаной	50	40	Хлеб ржаной	50	40
	Хлеб ржаной	50	40	Хлеб ржаной	50	40				Хлеб пшеничный	20				
	Итого за обед:	690	560	Итого за обед:	690	560									
Полдник	Вафли	45	27	Пирожки с картофелем	60	50	Итого за обед:	680	530	Итого за обед:	710	560	Итого за обед:	660	550
	Молоко кипяченое	200	170	Молоко кипяченое	200	150	Булочка "Нежная"	60	50	Печенье	45	27	крендель "Сахарный"	60	50
							Молоко кипяченое	200	150	Молоко кипяченое	200	200	Молоко кипяченое	200	150
	Итого за полдник:	245	197	Итого за полдник:	260	200				Яблоко	60	50	Итого за полдник:	260	200
Ужин	Сырники из творога	130	110	Печень говяжья по-строгановски	115	95	Итого за полдник:	260	200	Итого за полдник:	305	277	Суп молочный с макаронными изделиями	200	180
	Соус молочный сладкий	30	30	Картофельное пюре	130	110	Рыба запеченная с картофелем	240	210	Рагу из овощей	200	180	Чай с сахаром	200	180
	Чай с молоком	200	180	Салат из капусты с морковью	50	30	Чай с сахаром	180	150	Чай с сахаром	200	180	Хлеб пшеничный	50	40
	Хлеб пшеничный	50	30	Чай с сахаром	180	180	Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	30	Яблоко	60	50
	Яблоко	60	50	Хлеб пшеничный	30	20				Яйцо варенное	40	40			
	Итого за ужин:	470	400	Итого за ужин:	505	435	Итого за ужин:	450	400	Итого за ужин:	470	430	Итого за ужин:	510	450