

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ Д/с "Родничок" с.Нежинка

Н.А. Джуламанова

Меню на ПОНЕДЕЛЬНИК (1 неделя): 19.05.2025г.

1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	145	5,65	10,82	17,45	190,67
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,57	3,65	10,36	80,70
	Какао с молоком	180	3,20	4,69	19,49	76,80
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	350	10,42	19,16	47,30	348,17
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,41	0,08	13,10	70,00
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	30	0,52	1,85	2,77	29,85
	Суп картофельный с клецками	150	7,38	6,24	20,15	166,60
	Птица или кролик отварные (с соусом)	60	6,00	10,52	1,59	78,00
	Каша рассыпчатая гречневая	110	2,42	3,68	16,94	77,00
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,87	37,60
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	18,84	22,70	52,16	474,81
ПОЛДНИК	Печенье	25	0,60	3,00	34,47	247,00
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0,00	0,00	3,64	14,84
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	205	0,60	3,00	38,11	261,84
УЖИН	Омлет с сыром	110	15,24	21,28	2,55	263,33
	Чай с сахаром	150	0,90	0,00	6,66	26,10
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68
	ИТОГО ЗА УЖИН	300	18,62	21,69	10,05	375,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1495	48,89	66,63	160,72	1530,01

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ Д/с "Родничок" с. Нежинка

Н.А. Джуламанова

Меню на ВТОРНИК (1 неделя): 20.05.2025г.

1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	150	3,00	3,00	50,29	180,25
	Бутерброды с повидлом (джемом)	28	0,38	0,28	12,80	56,04
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01
		328	6,67	6,87	75,64	316,30
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		30	0,32	0,05	2,56	11,97
СБЕД	Салат из свеклы отварной	150	7,33	6,44	11,65	131,40
	Щи из свежей капусты с картофелем	50	5,72	7,18	6,74	114,80
	Тефтели 2-й вариант в соусе томатном	110	2,92	1,72	31,99	45,90
	Картофель и овощи тушеные	150	0,26	0,26	13,88	59,10
	Компот из свежих плодов (яблоко или груша)	20	1,42	0,20	0,38	42,08
	Хлеб пшеничный	20	1,06	0,21	0,46	43,68
	Хлеб ржаной	530	19,03	16,06	67,66	448,93
	ИТОГО ЗА ОБЕД	50	3,09	5,22	33,93	105,58
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	100	1,90	4,75	7,98	134,90
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	150	4,99	9,97	41,91	240,48
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		120	1,80	2,40	18,56	123,06
УЖИН	Рис припущенный	40	0,80	1,16	5,20	44,88
	Овощи, припущенные с маслом	150	0,09	0,00	6,66	26,10
	Чай с сахаром	20	1,42	0,20	0,38	42,08
	Хлеб пшеничный	20	1,06	0,21	0,46	43,68
	Хлеб ржаной	350	5,17	3,97	31,26	279,80
ИТОГО ЗА УЖИН		1458	52,99	37,27	226,27	1332,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ Д/с "Родничок" с.Нежинка

Н.А. Джуламанова

Меню на СРЕДУ (1 неделя): 21.05.2025г.

1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	150	3,00	4,59	24,21	226,42
	Бутерброд с сыром	28	2,14	2,00	8,23	36,00
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		328	5,23	6,59	39,10	288,52
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70,00
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0,46	1,87	2,68	27,01
	Рассольник ленинградский	150	5,07	4,29	23,46	120,81
	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	60	7,75	6,71	6,48	134,22
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,09	3,28	17,25	102,41
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,44	0,09	23,13	98,49
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	20,29	16,65	73,84	568,70
ПОЛДНИК	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	95,53
	Чай с сахаром	150	0,90	0,00	6,66	26,10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		175	1,45	0,70	34,43	121,63
УЖИН	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	140	14,85	14,59	12,80	210,78
	Чай с лимоном	180	0,46	0,00	9,14	80,00
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68
ИТОГО ЗА УЖИН		360	17,79	15,00	22,78	376,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1503	45,17	39,02	183,25	1425,39

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ Д/с "Родничок" с.Нежинка

Н.А. Джуламанова

Меню на ЧЕТВЕРГ (1 неделя): 22.05.2025г.

1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	150	3,00	3,00	50,29	180,25
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,57	3,65	10,36	80,70
	Чай с молоком	180	2,59	2,27	10,91	76,52
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	7,16	8,92	71,56	337,47
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	45	0,68	1,86	2,94	29,64
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,80	3,60	38,59	243,00
	Гуляш из отварной говядины	60	7,21	7,55	1,91	104,61
	Рис припущенный	120	1,80	2,40	18,56	123,06
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0,00	0,00	3,27	13,35
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68
	ИТОГО ЗА ОБЕД	595	13,97	15,82	66,11	599,42
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	50	3,86	5,28	28,38	178,18
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	100	1,90	4,75	7,98	134,90
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	150	5,76	10,03	36,36	313,08
УЖИН	Омлет с сыром	110	15,24	21,28	2,55	263,33
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,10
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68
	ИТОГО ЗА УЖИН	300	17,81	21,69	10,05	375,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1500	45,10	56,86	193,88	1672,16

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ Д/с "Родничок" с.Нежинка

Н.А. Джуламанова

Меню на ПЯТНИЦУ (1 неделя): 23.05.2025г.

1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса с маслом	150	1,50	1,80	51,52	139,80
	Бутерброд с сыром	28	2,14	2,00	8,23	36,00
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01
		328	6,93	7,39	72,30	255,81
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,41	0,08	13,10	70,00
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		50	2,24	2,85	7,98	53,81
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	4,50	6,00	18,00	82,03
	Суп картофельный с крупой (рисовой)	60	9,28	3,79	9,55	78,05
	Рыба, тушеная в томате с овощами	110	2,20	2,09	27,14	81,55
	Пюре картофельное/ Карофель отварной	150	0,26	0,26	13,88	59,10
	Компот из свежих плодов (яблоко или груша)	20	1,00	2,00	14,00	50,00
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,06	0,21	0,46	43,68
	Хлеб ржаной	560	20,54	17,20	91,01	448,22
ИТОГО ЗА ОБЕД		25	0,55	0,70	27,77	95,53
ПОЛДНИК	Вафли	150	0,09	0,00	6,66	26,10
	Чай с сахаром	175	0,64	0,70	34,43	121,63
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		110	1,10	2,02	38,50	198,00
УЖИН	Макароны отварные с овощами	180	0,46	0,00	9,14	80,00
	Чай с лимоном	20	1,42	0,20	0,38	42,08
	Хлеб пшеничный	20	1,06	0,21	0,46	43,68
	Хлеб ржаной	330	4,04	2,43	48,48	363,76
ИТОГО ЗА УЖИН		1 493	32,56	27,80	259,32	1 259,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ Д/с "Родничок" с.Нежинка

Н.А. Джуламанова

Меню на ПОНЕДЕЛЬНИК (2 неделя): 26.05.2025г.

1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшениая	150	1,50	3,00	51,90	197,78
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,57	3,65	10,36	80,70
	Какао с молоком	180	3,20	4,69	19,49	76,80
		355	6,27	11,34	81,75	355,28
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70,00
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками	30	0,32	0,05	2,56	11,97
	Суп из овощей	150	13,16	12,29	22,19	216,86
	Плов из птицы или кролика	130	8,66	9,75	13,21	142,11
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,44	0,09	23,13	98,49
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68
		500	26,06	22,59	61,93	555,19
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Печенье	25	0,60	3,00	31,47	147,00
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0,00	0,00	3,64	14,84
		205	0,60	3,00	35,11	161,84
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
УЖИН	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	140	14,85	14,59	12,80	210,78
	Чай с сахаром	150	0,90	0,00	6,66	26,10
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68
		330	18,23	15,00	20,30	322,64
ИТОГО ЗА УЖИН						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	51,57	52,01	212,19	1464,95

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ Д/с "Родничок" с.Нежинка
Н.А. Джуламанова



Меню на ВТОРНИК (2 неделя): 27.05.2025г.

1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	150	3,00	3,00	50,29	180,25
	Бутерброды с повидлом (джемом)	28	0,38	0,28	12,80	56,04
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	328	6,67	6,87	75,64	316,30
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47,00
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	30	0,32	0,05	2,56	11,97
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	8,58	7,71	16,77	150,01
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	50	6,80	7,19	4,54	108,73
	Рагу из овощей	110	2,41	4,67	25,02	156,00
	Компот из свежих плодов (яблоко или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,10
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	20,85	20,29	63,61	571,57
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком (повидлом)	50	0,52	1,15	49,85	160,00
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	100	1,90	4,75	7,98	134,90
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	150	2,42	5,90	57,83	294,90
УЖИН	Омлет с сыром	110	15,24	21,28	2,55	263,33
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,10
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ Д/с "Родничок" с.Нежинка
Н.А. Джуламанова

Меню на Среду (2 неделя): 28.05.2025г.

1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная Геркулес с маслом	150	2,00	4,01	34,99	120,00
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,57	3,65	10,36	80,70
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,10
		325	3,66	7,66	52,01	226,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,41	0,08	13,10	70,00
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		30	0,86	2,47	3,31	38,83
ОБЕД	Винегрет овощной	150	2,71	1,90	13,52	52,27
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	60	7,75	6,71	6,48	134,22
	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	85	3,09	3,28	17,25	102,41
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	1,44	0,01	23,13	98,49
	Компот из смеси сухофруктов	20	1,00	2,00	14,00	50,00
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,06	0,21	0,46	43,68
	Хлеб ржаной	515	17,91	16,58	78,15	519,90
ИТОГО ЗА ОБЕД		25	0,55	0,70	27,77	95,53
ПОЛДНИК	Вафли	150	0,90	0,00	6,66	26,10
	Чай с сахаром	175	1,45	0,70	34,43	121,63
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
УЖИН	Картофель, запеченный брусочками, дольками, кубиками или ломтиками	110	1,10	9,97	33,15	220,00
	Чай с лимоном	180	0,46	0,00	9,14	80,00
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ Д/с "Родничок" с.Нежинка

Н.А. Джуламанова



Меню на ЧЕТВЕРГ (2 неделя):

29.05.2025г.

1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	150	3,00	4,59	24,21	226,42
	Бутерброд с сыром	28	2,14	2,00	8,23	36,00
	Чай с молоком	180	2,59	2,27	10,91	76,52
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	358	7,73	8,86	43,35	338,94
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	45	0,54	3,05	3,72	36,40
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150	3,00	4,50	30,95	225,00
	Жаркое по-домашнему	130	6,01	7,72	25,71	199,07
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0,00	0,00	3,64	14,84
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68
	ИТОГО ЗА ОБЕД	545	12,03	15,68	64,86	561,07
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,09	5,22	33,93	105,58
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	100	1,90	4,75	7,98	134,90
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	150	4,99	9,97	41,91	240,48
УЖИН	Сырники из творога с молоком сгущенным	90	23,10	18,66	13,34	313,64
	Чай с сахаром	150	0,90	0,00	6,66	26,10
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68
	ИТОГО ЗА УЖИН	280	26,48	19,07	20,84	425,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1433	51,63	53,98	180,76	1612,99

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ Д/с "Родничок" с.Нежинка
Н.А. Джуламанова

Меню на Пятницу (2 неделя): 30.05.2025г.

1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность. Ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса с маслом	150	1,50	1,80	51,52	139,80
	Бутерброды с повидлом (джемом)	28	0,38	0,28	12,80	56,04
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		328	5,17	5,67	76,87	275,85
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70,00
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	2,24	2,85	7,98	53,81
	Суп "Шахтерский"	150	4,50	4,35	18,87	156,35
	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	60	6,57	3,45	5,29	78,57
	Каша рассыпчатая гречневая	110	2,42	3,68	16,94	77,00
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,44	0,01	23,13	98,49
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	19,65	14,75	73,05	549,98
ПОЛДНИК	Печенье	25	0,06	3,00	31,47	147,00
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		175	0,15	3,00	38,13	173,10
	Макароны отварные с сыром	110	4,55	4,65	21,52	146,26
	Чай с лимоном	180	0,46	0,00	9,14	80,00
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,06	0,21	0,46	43,68
ИТОГО ЗА УЖИН		330	7,49	5,06	31,50	312,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1493	32,87	28,56	232,65	1380,95

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

(должность)

(ФИО)

(дата)

Заведующий МБДОУ Д/с "Родничок" с.Нежинка
Н.А. Джуламанова

(дата)



Меню приготавливаемых блюд весна-лето

Возрастная категория: 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	145	5,65	10,82	17,45	190,67	120
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,57	3,65	10,36	80,70	1
	Какао с молоком	180	3,20	4,69	19,49	76,80	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	10,42	19,16	47,30	348,17	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70,00	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70,00	
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	30	0,52	1,85	2,77	29,85	42
	Суп картофельный с клецками	150	7,38	6,24	20,15	166,60	108
	Птица или кролик отварные (с соусом)	60	6,00	10,52	1,59	78,00	288
	Каша рассыпчатая гречневая	110	2,42	3,68	16,94	77,00	171
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,87	37,60	349
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	18,84	22,70	52,16	474,81	
ПОЛДНИК	Печенье	25	0,60	3,00	34,47	247,00	Н
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0,00	0,00	3,64	14,84	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		205	0,60	3,00	38,11	261,84	
УЖИН	Омлет с сыром	110	15,24	21,28	2,55	263,33	211
	Чай с сахаром	150	0,90	0,00	6,66	26,10	376
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		300	18,62	21,69	10,05	375,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1495	48,89	66,63	160,72	1530,01	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	150	3,00	3,00	50,29	180,25	3
	Бутерброды с повидлом (джемом)	28	0,38	0,28	12,80	56,04	4
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	328	6,67	6,87	75,64	316,30	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	30	0,32	0,05	2,56	11,97	52
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	7,33	6,44	11,65	131,40	88
	Тефтели 2-й вариант в соусе томатном	50	5,72	7,18	6,74	114,80	279
	Картофель и овощи тушенные	110	2,92	1,72	31,99	45,90	142
	Компот из свежих плодов (яблоко или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,10	
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	19,03	16,06	67,66	448,93	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,09	5,22	33,93	105,58	424
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	100	1,90	4,75	7,98	134,90	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		150	4,99	9,97	41,91	240,48	
УЖИН	Рис припущенный	120	1,80	2,40	18,56	123,06	305
	Овощи, припущенные с маслом	40	0,80	1,16	5,20	44,88	316
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,10	376
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		350	5,17	3,97	31,26	279,80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1458	52,99	37,27	226,27	1332,51	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	150	3,00	4,59	24,21	226,42	175
	Бутерброд с сыром	28	2,14	2,00	8,23	36,00	3
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,10	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	328	5,23	6,59	39,10	288,52	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70,00	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70,00	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0,46	1,87	2,68	27,01	39
	Рассольник ленинградский	150	5,07	4,29	23,46	120,81	96
	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	60	7,75	6,71	6,48	134,22	305
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,09	3,28	17,25	102,41	203
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,44	0,09	23,13	98,49	349
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	20,29	16,65	73,84	568,70	
ПОЛДНИК	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	95,53	10.10.1.1
	Чай с сахаром	150	0,90	0,00	6,66	26,10	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		175	1,45	0,70	34,43	121,63	
УЖИН	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	140	14,85	14,59	12,80	210,78	223
	Чай с лимоном	180	0,46	0,00	9,14	80,00	377
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		360	17,79	15,00	22,78	376,54	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1503	45,17	39,02	183,25	1425,39	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	150	3,00	3,00	50,29	180,25	173
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,57	3,65	10,36	80,70	1
	Чай с молоком	180	2,59	2,27	10,91	76,52	378
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	7,16	8,92	71,56	337,47	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	45	0,68	1,86	2,94	29,64	53
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,80	3,60	38,59	243,00	82
	Гуляш из отварной говядины	60	7,21	7,55	1,91	104,61	246
	Рис припущенный	120	1,80	2,40	18,56	123,06	305
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0,00	0,00	3,27	13,35	359
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	595	13,97	15,82	66,11	599,42	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	50	3,86	5,28	28,38	178,18	425
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	100	1,90	4,75	7,98	134,90	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		150	5,76	10,03	36,36	313,08	
УЖИН	Омлет с сыром	110	15,24	21,28	2,55	263,33	211
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,10	376
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		300	17,81	21,69	10,05	375,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	45,10	56,86	193,88	1672,16	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса с маслом	150	1,50	1,80	51,52	139,80	1
	Бутерброд с сыром	28	2,14	2,00	8,23	36,00	3
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	328	6,93	7,39	72,30	255,81	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70,00	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70,00	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	2,24	2,85	7,98	53,81	49
	Суп картофельный с крупой (рисовой)	150	4,50	6,00	18,00	82,03	101
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	9,28	3,79	9,55	78,05	229
	Пюре картофельное/ Картофель отварной	110	2,20	2,09	27,14	81,55	312
	Компот из свежих плодов (яблоко или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,10	342
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,00	2,00	14,00	50,00	116
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	20,54	17,20	91,01	448,22	
ПОЛДНИК	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	95,53	10.10.1.1
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,10	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		175	0,64	0,70	34,43	121,63	
УЖИН	Макароны отварные с овощами	110	1,10	2,02	38,50	198,00	205
	Чай с лимоном	180	0,46	0,00	9,14	80,00	377
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		330	4,04	2,43	48,48	363,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1 493	32,56	27,80	259,32	1 259,42	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеница	150	1,50	3,00	51,90	197,78	376
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,57	3,65	10,36	80,70	1
	Какао с молоком	180	3,20	4,69	19,49	76,80	382
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	6,27	11,34	81,75	355,28	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70,00	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70,00	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками	30	0,32	0,05	2,56	11,97	59
	Суп из овощей	150	13,16	12,29	22,19	216,86	99
	Плов из птицы или кролика	130	8,66	9,75	13,21	142,11	291
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,44	0,09	23,13	98,49	349
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	500	26,06	22,59	61,93	555,19	
ПОЛДНИК	Печенье	25	0,60	3,00	31,47	147,00	Н
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0,00	0,00	3,64	14,84	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		205	0,60	3,00	35,11	161,84	
УЖИН	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	140	14,85	14,59	12,80	210,78	223
	Чай с сахаром	150	0,90	0,00	6,66	26,10	376
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		330	18,23	15,00	20,30	322,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	51,57	52,01	212,19	1464,95	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	150	3,00	3,00	50,29	180,25	173
	Бутерброды с повидлом (джемом)	28	0,38	0,28	12,80	58,04	4
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	328	6,67	6,87	75,64	316,30	
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	30	0,32	0,05	2,56	11,97	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	8,58	7,71	16,77	150,01	103
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	50	6,80	7,19	4,54	108,73	268
	Рагу из овощей	110	2,41	4,67	25,02	156,00	143
	Компот из свежих плодов (яблоко или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,10	342
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	20,85	20,29	63,61	571,57	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком (повидлом)	50	0,52	1,15	49,85	160,00	406
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	100	1,90	4,75	7,98	134,90	Н

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		150	2,42	5,90	57,83	294,90	
УЖИН	Омлет с сыром	110	15,24	21,28	2,55	263,33	211
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,10	376
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		80	17,81	21,69	10,05	375,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1188	48,15	55,15	216,93	1604,96	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная Геркулес с маслом	150	2,00	4,01	34,99	120,00	173
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,57	3,65	10,36	80,70	1
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,10	376
		325	3,66	7,66	52,01	226,80	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70,00	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70,00	
ОБЕД	Винегрет овощной	30	0,86	2,47	3,31	38,83	67
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	2,71	1,90	13,52	52,27	102
	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	60	7,75	6,71	6,48	134,22	305
	Макаронные изделия отварные с маслом	85	3,09	3,28	17,25	102,41	203
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,44	0,01	23,13	98,49	349
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,00	2,00	14,00	50,00	116
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
		515	17,91	16,58	78,15	519,90	
ПОЛДНИК	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	95,53	10.10.1.1
	Чай с сахаром	150	0,90	0,00	6,66	26,10	376
		175	1,45	0,70	34,43	121,63	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
УЖИН	Картофель, запеченный брусочками, дольками, кубиками или ломтиками	110	1,10	9,97	33,15	220,00	147
	Чай с лимоном	180	0,46	0,00	9,14	80,00	377
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		330	4,04	10,38	43,13	385,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	27,47	35,40	220,82	1324,09	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	150	3,00	4,59	24,21	226,42	175
	Бутерброд с сыром	28	2,14	2,00	8,23	36,00	3
	Чай с молоком	180	2,59	2,27	10,91	76,52	378
		358	7,73	8,86	43,35	338,94	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47,00	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	45	0,54	3,05	3,72	36,40	56
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150	3,00	4,50	30,95	225,00	84
	Жаркое по-домашнему	130	6,01	7,72	25,71	199,07	259
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
		545	12,03	15,68	64,86	561,07	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,09	5,22	33,93	105,58	424
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	100	1,90	4,75	7,98	134,90	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		150	4,99	9,97	41,91	240,48	
УЖИН	Сырники из творога с молоком сгущенным	90	23,10	18,66	13,34	313,64	219
	Чай с сахаром	150	0,90	0,00	6,66	26,10	376
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		280	26,48	19,07	20,84	425,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1433	51,63	53,98	180,76	1612,99	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса с маслом	150	1,50	1,80	51,52	139,80	174
	Бутерброды с повидлом (джемом)	28	0,38	0,28	12,80	56,04	4
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		328	5,17	5,67	76,87	275,85	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70,00	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70,00	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	2,24	2,85	7,98	53,81	49
	Суп "Шахтерский"	150	4,50	4,35	18,87	156,35	101
	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	60	6,57	3,45	5,29	78,57	235
	Каша рассыпчатая гречневая	110	2,42	3,68	16,94	77,00	139
	Компот из смеси сухофруктов	150	1,44	0,01	23,13	98,49	349
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржаной	20	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	19,65	14,75	73,05	549,98	
ПОЛДНИК	Печенье	25	0,06	3,00	31,47	147,00	Н
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,10	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		175	0,15	3,00	38,13	173,10	
	Макаронные изделия отварные с сыром	110	4,55	4,65	21,52	146,26	204
	Чай с лимоном	180	0,46	0,00	9,14	80,00	377
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,20	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		330	7,49	5,06	31,50	312,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1493	32,87	28,56	232,65	1380,95	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14498	436,40	452,68	2086,79	14607,43	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1450	43,64	45,27	208,68	1460,74	