

"УТВЕРЖДАЮ"

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



Меню на ПОНЕДЕЛЬНИК (1 неделя): 19.05.2025г.

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	175	6,83	13,06	21,07	230,12
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,57	3,65	10,36	80,70
	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36	96,00
		400	12,40	22,57	55,79	406,82
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						
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50	0,88	3,09	4,62	49,75
	Суп картофельный с клецками	180	8,86	7,49	24,19	199,93
	Птица или кролик отварные (с соусом)	70	7,00	12,28	1,86	91,00
	Каша рассыпчатая гречневая	130	2,86	4,35	20,02	91,00
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,84	45,18
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18
		662	23,20	27,75	63,70	597,50
	ИТОГО ЗА ОБЕД	35	1,10	5,50	57,70	269,50
ПОЛДНИК	Печенье	200	0,00	0,00	3,64	14,84
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	235	1,10	5,50	61,34	284,34
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		130	17,27	24,12	2,89	298,44
УЖИН	Омлет с сыром	180	0,11	0,00	8,00	31,32
	Чай с сахаром	28	2,21	0,28	0,59	65,46
	Хлеб пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18
	Хлеб ржаной	362	20,93	24,66	12,06	450,40
ИТОГО ЗА УЖИН		1759	58,04	80,56	205,99	1809,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						

"УТВЕРЖДАЮ"

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

Меню на ВТОРНИК (1 неделя): 20.05.2025г.

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	195	3,90	3,90	65,38	234,33
	Бутерброды с повидлом (джемом)	30	0,41	0,30	13,72	60,04
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	8,25	8,50	94,17	390,38
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	50	0,53	0,09	4,26	19,95
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7,33	6,44	11,65	131,40
	Тефтели 2-й вариант в соусе томатном	70	8,01	10,05	9,44	160,72
	Картофель и овощи тушеные	130	3,45	2,03	37,80	54,25
	Компот из свежих плодов (яблоко или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18
	ИТОГО ЗА ОБЕД	662	23,18	19,46	80,97	557,88
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	3,70	6,26	40,72	126,70
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	100	1,90	4,75	7,98	134,90
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	160	5,60	11,01	48,70	261,60
УЖИН	Рис припущенный	150	2,70	3,60	27,84	184,59
	Овощи, припущенные с маслом	60	0,95	1,39	6,23	53,86
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,00	31,32
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18
	ИТОГО ЗА УЖИН	442	7,31	5,53	43,24	390,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1769	52,99	44,90	276,88	1647,27

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ Дс "Родничок" с.Нежинка
Н.А. Джуламанова

Меню на СРЕДУ (1 неделя): 21.05.2025г.

3-7 лет

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)	190	3,80	5,81	30,67	286,80
	Бутерброд с сыром	30	3,52	3,30	13,58	59,40
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	7,43	9,11	52,24	377,52
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	50	0,76	3,12	4,47	45,02
	Рассольник ленинградский	180	6,08	5,87	28,15	144,97
	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	70	9,43	9,65	9,98	164,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39	156,62
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,73	0,11	27,76	118,19
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	26,28	24,31	97,92	749,44
ПОЛДНИК	Вафли	35	0,88	1,12	44,44	152,84
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,00	31,32
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		215	0,99	1,12	52,44	184,16
УЖИН	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	190	20,16	19,80	17,37	286,06
	Чай с лимоном	200	0,46	0,00	9,14	80,00
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18
ИТОГО ЗА УЖИН		442	24,17	20,34	27,68	486,70
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1819	59,28	54,96	243,38	1867,82

"УТВЕРЖДАЮ"

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

Меню на ЧЕТВЕРГ (1 неделя): 22.05.2025г.

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	195	3,90	3,90	65,38	234,33
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,57	3,65	10,36	80,70
	Чай с молоком	200	2,83	2,88	11,47	83,36
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	8,30	10,43	87,21	398,39
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	50	0,82	2,06	3,64	36,45
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,80	3,60	38,59	243,00
	Гуляш из отварной говядины	70	8,41	8,81	2,23	122,05
	Рис припущенный	150	2,70	3,60	27,84	184,59
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18
	ИТОГО ЗА ОБЕД	702	17,28	18,61	77,11	721,57
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	60	4,63	6,34	34,05	213,81
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	100	1,90	4,75	7,98	134,90
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	160	6,53	11,09	42,03	348,71
УЖИН	Омлет с сыром	130	17,27	24,12	2,89	298,44
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,00	31,32
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18
	ИТОГО ЗА УЖИН	362	20,93	24,66	12,06	450,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1744	53,44	65,19	228,21	1966,07

"УТВЕРЖДАЮ"

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

Меню на ПЯТНИЦУ (1 неделя): 23.05.2025г.

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса с маслом	195	1,95	2,34	66,98	181,74
	Бутерброд с сыром	30	3,52	3,30	13,58	59,40
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	9,41	9,94	95,63	337,15
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	60	2,76	3,15	9,09	59,24
	Суп картофельный с крупой (рисовой)	180	5,40	7,20	21,60	98,44
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	10,83	4,42	11,14	91,06
	Пюре картофельное/ Карофель отварной	130	2,60	2,47	32,07	96,38
	Компот из свежих плодов (яблоко или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92
	Гренка из пшеничного хлеба	25	1,25	2,50	17,50	62,50
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18
ИТОГО ЗА ОБЕД		669	24,49	20,31	108,63	533,72
ПОЛДНИК	Вафли	35	0,88	1,12	44,44	152,84
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,00	31,32
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		215	0,99	1,12	52,44	184,16
УЖИН	Макароны отварные с овощами	130	1,30	2,39	45,50	234,00
	Чай с лимоном	200	0,46	0,00	9,14	80,00
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18
ИТОГО ЗА УЖИН		382	5,31	2,93	55,81	434,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1771	40,61	34,38	325,61	1559,67

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ Д/с "Родничок" с.Нежинка

Н.А. Джуламанова

Меню на ПОНЕДЕЛЬНИК (2 неделя): 26.05.2025г.

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшениая	195	1,95	3,90	67,47	253,21
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,57	3,65	10,36	80,70
	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36	96,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	7,52	13,41	102,19	429,91
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	50	0,53	0,09	4,26	19,95
	Суп из овощей	200	14,62	13,66	24,66	240,96
	Плов из птицы или кролика	150	11,80	13,29	18,02	193,79
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,73	0,11	27,76	118,19
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18
ИТОГО ЗА ОБЕД		632	32,23	27,69	75,87	693,53
ПОЛДНИК	Печенье	35	1,10	5,50	57,70	169,50
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		235	1,10	5,50	61,34	184,34
УЖИН	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	190	20,16	19,80	17,37	286,06
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,00	31,32
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18
ИТОГО ЗА УЖИН		422	23,82	20,34	26,54	438,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1809	65,08	67,02	279,04	1815,80

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ Дс "Родничок" с.Нежинка
Н.А. Джуламанова

Меню на ВТОРНИК (2 неделя): 27.05.2025г.

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	195	3,90	3,90	65,38	234,33
	Бутерброды с повидлом (джемом)	30	0,41	0,30	13,72	60,04
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	8,25	8,50	94,17	390,38
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	50	0,53	0,01	4,26	19,95
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	10,30	9,25	20,12	180,07
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	7,94	8,39	5,30	126,85
	Рагу из овощей	130	2,61	5,06	27,11	169,00
	Компот из свежих плодов (яблоко или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	25,24	23,56	74,61	687,43
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком (повидлом)	60	0,60	1,34	52,64	180,00
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	100	1,90	4,75	7,98	134,90
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	160	2,50	6,09	60,62	314,90
УЖИН	Омлет с сыром	130	17,27	24,12	2,89	298,44
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,00	31,32
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18
ИТОГО ЗА УЖИН		102	20,93	24,66	12,06	450,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1429	57,32	63,21	251,26	1890,11

"УТВЕРЖДАЮ"

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

Меню на СРЕДУ (2 неделя): 28.05.2025г.

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная Геркулес с маслом	200	2,66	5,34	46,66	160,00
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,57	3,65	10,36	80,70
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,00	31,32
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	4,34	8,99	65,02	272,02
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	Винегрет овощной	50	1,43	4,12	5,51	64,71
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,26	2,29	16,22	62,73
	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	70	9,43	9,65	9,98	164,00
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39	156,62
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,73	0,11	27,76	118,19
	Гренка из пшеничного хлеба	25	1,25	2,50	17,50	62,50
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18
ИТОГО ЗА ОБЕД		659	23,17	23,95	103,94	683,93
ПОЛДНИК	Вафли	35	0,88	1,12	44,44	152,84
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,00	31,32
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		215	0,99	1,12	52,44	184,16
УЖИН	Картофель, запеченный брусочками, дольками, кубиками или ломтиками	130	1,30	11,78	39,18	260,00
	Чай с лимоном	200	0,46	0,00	9,14	80,00
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18
ИТОГО ЗА УЖИН		382	5,31	12,32	49,49	460,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1761	34,22	46,46	283,99	1670,75

"УТВЕРЖДАЮ"

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

Меню на ЧЕТВЕРГ (2 неделя): 29.05.2025г.

3-7 лет

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)	190	3,80	5,81	30,67	286,80
	Бутерброд с сыром	30	3,52	3,30	13,58	59,40
	Чай с молоком	200	2,83	2,88	11,47	83,36
		420	10,15	11,99	55,72	429,56
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
ЗАВТРАК 2	Фрукты 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	50	0,76	3,12	4,47	45,02
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	3,60	5,40	37,15	270,00
	Жаркое по-домашнему	150	6,93	8,91	29,67	229,70
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18
ИТОГО ЗА ОБЕД		632	14,84	17,97	76,10	680,20
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	3,70	6,26	40,72	126,70
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	100	1,90	4,75	7,98	134,90
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		160	5,60	11,01	48,70	261,60
УЖИН	Сырники из творога с молоком сгущенным	120	26,66	21,53	15,39	361,89
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,00	31,32
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18
ИТОГО ЗА УЖИН		352	30,32	22,07	24,56	513,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1664	61,31	63,44	214,88	1932,21

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ Д/с "Родничок" с.Нежинка

Н.А. Джуламанова



Меню на ПЯТНИЦУ (2 неделя): 30.05.2025г.

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Белки	Жиры	Углевод ы	
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса с маслом	195	1,95	2,34	66,98	181,74
	Бутерброды с повидлом (джемом)	30	0,41	0,30	13,72	60,04
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	6,30	6,94	95,77	337,79
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	60	2,76	3,15	9,09	59,24
	Суп "Шахтерский"	180	5,40	5,22	22,64	188,23
	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	70	7,66	4,03	6,17	91,20
	Каша рассыпчатая гречневая	130	2,86	4,35	20,02	91,00
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,73	0,11	27,76	118,19
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18
ИТОГО ЗА ОБЕД		672	23,96	17,40	86,85	668,50
ПОЛДНИК	Печенье	35	1,10	5,50	57,70	169,50
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,00	31,32
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		215	1,21	5,50	65,70	200,82
	Макароны отварные с сыром	130	5,38	5,50	25,43	172,85
	Чай с лимоном	200	0,46	0,00	9,14	80,00
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18
ИТОГО ЗА УЖИН		382	9,39	6,04	35,74	373,49
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1774	41,27	35,96	297,16	1650,60

"СОГЛАСОВАНО"

"УТВЕРЖДАЮ"

(должность)

(ФИО)

(дата)

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

(дата)

Меню приготавливаемых блюд весна-лето

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	175	6,83	13,06	21,07	230,12	120
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,57	3,65	10,36	80,70	1
	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36	96,00	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,40	22,57	55,79	406,82	
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	50	0,88	3,09	4,62	49,75	42
	Суп картофельный с клецками	180	8,86	7,49	24,19	199,93	108
	Птица или кролик отварные (с соусом)	70	7,00	12,28	1,86	91,00	288
	Каша рассыпчатая гречневая	130	2,86	4,35	20,02	91,00	171
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,84	45,18	349
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		662	23,20	27,75	63,70	597,50
ПОЛДНИК	Печенье	35	1,10	5,50	57,70	269,50	Н
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		235	1,10	5,50	61,34	284,34	
УЖИН	Омлет с сыром	130	17,27	24,12	2,89	298,44	211
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,00	31,32	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		362	20,93	24,66	12,06	450,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1759	58,04	80,56	205,99	1809,06	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	195	3,90	3,90	65,38	234,33	3
	Бутерброды с повидлом (джемом)	30	0,41	0,30	13,72	60,04	4
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	8,25	8,50	94,17	390,38
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	50	0,53	0,09	4,26	19,95	52
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7,33	6,44	11,65	131,40	88
	Тефтели 2-й вариант в соусе томатном	70	8,01	10,05	9,44	160,72	279
	Картофель и овощи тушеные	130	3,45	2,03	37,80	54,25	142
	Компот из свежих плодов (яблоко или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92	
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		662	23,18	19,46	80,97	557,88
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	3,70	6,26	40,72	126,70	424
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	100	1,90	4,75	7,98	134,90	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		160	5,60	11,01	48,70	261,60	
УЖИН	Рис припущенный	150	2,70	3,60	27,84	184,59	305
	Овощи, припущенные с маслом	60	0,95	1,39	6,23	53,86	316
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,00	31,32	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		442	7,31	5,53	43,24	390,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1769	52,99	44,90	276,88	1647,27	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	190	3,80	5,81	30,67	286,80	175
	Бутерброд с сыром	30	3,52	3,30	13,58	59,40	3
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	7,43	9,11	52,24	377,52
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	50	0,76	3,12	4,47	45,02	39
	Рассольник ленинградский	180	6,08	5,87	28,15	144,97	96
	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	70	9,43	9,65	9,98	164,00	305
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39	156,62	203
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,73	0,11	27,76	118,19	349
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД		662	26,28	24,31	97,92	749,44
ПОЛДНИК	Вафли	35	0,88	1,12	44,44	152,84	10.10.1.1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,00	31,32	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		215	0,99	1,12	52,44	184,16	
УЖИН	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	190	20,16	19,80	17,37	286,06	223
	Чай с лимоном	200	0,46	0,00	9,14	80,00	377
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		442	24,17	20,34	27,68	486,70	

		1819	59,28	54,96	243,38	1867,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	195	3,90	3,90	65,38	234,33	173
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,57	3,65	10,36	80,70	1
	Чай с молоком	200	2,83	2,88	11,47	83,36	378
		420	8,30	10,43	87,21	398,39	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47,00	H
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	50	0,82	2,06	3,64	36,45	53
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,80	3,60	38,59	243,00	82
	Гуляш из отварной говядины	70	8,41	8,81	2,23	122,05	246
	Рис припущенный	150	2,70	3,60	27,84	184,59	305
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
		702	17,28	18,61	77,11	721,57	
ИТОГО ЗА ОБЕД		60	4,63	6,34	34,05	213,81	425
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	100	1,90	4,75	7,98	134,90	386
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	160	6,53	11,09	42,03	348,71	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		130	17,27	24,12	2,89	298,44	211
УЖИН	Омлет с сыром	180	0,11	0,00	8,00	31,32	376
	Чай с сахаром	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
	Хлеб ржаной	362	20,93	24,66	12,06	450,40	
ИТОГО ЗА УЖИН		1744	53,44	65,19	228,21	1966,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса с маслом	195	1,95	2,34	66,98	181,74	1
	Бутерброд с сыром	30	3,52	3,30	13,58	59,40	3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379
		405	9,41	9,94	95,63	337,15	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,41	0,08	13,10	70,00	389
ЗАВТРАК 2	Соки, овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70,00	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	2,76	3,15	9,09	59,24	49
	Суп картофельный с крупой (рисовой)	180	5,40	7,20	21,60	98,44	101
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	10,83	4,42	11,14	91,06	229
	Пюре картофельное/ Картофель отварной	130	2,60	2,47	32,07	96,38	312
	Компот из свежих плодов (яблоко или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Гренка из пшеничного хлеба	25	1,25	2,50	17,50	62,50	116
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
		669	24,49	20,31	108,63	533,72	
ИТОГО ЗА ОБЕД		35	0,88	1,12	44,44	152,84	10.10.1.1
ПОЛДНИК	Вафли	180	0,11	0,00	8,00	31,32	376
	Чай с сахаром	215	0,99	1,12	52,44	184,16	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		130	1,30	2,39	45,50	234,00	205
УЖИН	Макароны отварные с овощами	200	0,46	0,00	9,14	80,00	377
	Чай с лимоном	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
	Хлеб ржаной	382	5,31	2,93	55,81	434,64	
ИТОГО ЗА УЖИН		1771	40,61	34,38	325,61	1559,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеница	195	1,95	3,90	67,47	253,21	376
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,57	3,65	10,36	80,70	1
	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36	96,00	382
		420	7,52	13,41	102,19	429,91	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,41	0,08	13,10	70,00	389
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70,00	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками	50	0,53	0,09	4,26	19,95	59
	Суп из овощей	200	14,62	13,66	24,66	240,96	99
	Плов из птицы или кролика	150	11,80	13,29	18,02	193,79	291
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,73	0,11	27,76	118,19	349
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
		632	32,23	27,69	75,87	693,53	
ИТОГО ЗА ОБЕД		35	1,10	5,50	57,70	169,50	H
ПОЛДНИК	Печенье	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	235	1,10	5,50	61,34	184,34	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	20,16	19,80	17,37	286,06	223
УЖИН	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180	0,11	0,00	8,00	31,32	376
	Чай с сахаром	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
	Хлеб ржаной	422	23,82	20,34	26,54	438,02	
ИТОГО ЗА УЖИН		1809	65,08	67,02	279,04	1815,80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	195	3,90	3,90	65,38	234,33	173
	Бутерброды с повидлом (джемом)	30	0,41	0,30	13,72	60,04	4
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379
		405	8,25	8,50	94,17	390,38	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47,00	H
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	50	0,53	0,01	4,26	19,95	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	10,30	9,25	20,12	180,07	103
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	7,94	8,39	5,30	126,85	268
	Рагу из овощей	130	2,61	5,06	27,11	169,00	143
	Компот из свежих плодов (яблоко или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
		662	25,24	23,56	74,61	687,43	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком (повидлом)	60	0,60	1,34	52,64	180,00	406
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	100	1,90	4,75	7,98	134,90	H

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		160	2,50	6,09	60,62	314,90	
УЖИН	Омлет с сыром	130	17,27	24,12	2,89	298,44	211
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,00	31,32	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		102	20,93	24,66	12,06	450,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1429	57,32	63,21	251,26	1890,11	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная Геркулес с маслом	200	2,66	5,34	46,66	160,00	173
	Бутерброд с маслом сливочным	25	1,57	3,65	10,36	80,70	1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,00	31,32	376
		405	4,34	8,99	65,02	272,02	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,41	0,08	13,10	70,00	389
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70,00	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		50	1,43	4,12	5,51	64,71	67
ОБЕД	Винегрет овощной	180	3,26	2,29	16,22	62,73	102
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	70	9,43	9,65	9,98	164,00	305
	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	130	4,73	5,02	26,39	156,62	203
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	1,73	0,11	27,76	118,19	349
	Компот из смеси сухофруктов	25	1,25	2,50	17,50	62,50	116
	Гренка из пшеничного хлеба	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
	Хлеб ржаной	659	23,17	23,95	103,94	683,93	
		35	0,88	1,12	44,44	152,84	10.10.1.1
ПОЛДНИК	Вафли	180	0,11	0,00	8,00	31,32	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		215	0,99	1,12	52,44	184,16	
УЖИН	Картофель, запеченный брусочками, дольками, кубиками или ломтиками	130	1,30	11,78	39,18	260,00	147
	Чай с лимоном	200	0,46	0,00	9,14	80,00	377
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
		382	5,31	12,32	49,49	460,64	
ИТОГО ЗА УЖИН		1761	34,22	46,46	283,99	1670,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	190	3,80	5,81	30,67	286,80	175
	Бутерброд с сыром	30	3,52	3,30	13,58	59,40	3
	Чай с молоком	200	2,83	2,88	11,47	83,36	378
		420	10,15	11,99	55,72	429,56	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47,00	Н
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		50	0,76	3,12	4,47	45,02	56
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	180	3,60	5,40	37,15	270,00	84
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150	6,93	8,91	29,67	229,70	259
	Жаркое по-домашнему	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
	Хлеб ржаной	632	14,84	17,97	76,10	680,20	
		60	3,70	6,26	40,72	126,70	424
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	100	1,90	4,75	7,98	134,90	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		160	5,60	11,01	48,70	261,60	
УЖИН	Сырники из творога с молоком сгущенным	120	26,66	21,53	15,39	361,89	219
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	8,00	31,32	376
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржаной	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		352	30,32	22,07	24,56	513,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1664	61,31	63,44	214,88	1932,21	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса с маслом	195	1,95	2,34	66,98	181,74	174
	Бутерброды с повидлом (джемом)	30	0,41	0,30	13,72	60,04	4
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,90	15,07	96,01	379
		405	6,30	6,94	95,77	337,79	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	0,41	0,08	13,10	70,00	389
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70,00	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		60	2,76	3,15	9,09	59,24	49
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	180	5,40	5,22	22,64	188,23	101
	Суп "Шахтерский"	70	7,66	4,03	6,17	91,20	235
	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	130	2,86	4,35	20,02	91,00	139
	Каша рассыпчатая гречневая	180	1,73	0,11	27,76	118,19	349
	Компот из смеси сухофруктов	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
	Хлеб ржаной	672	23,96	17,40	86,85	668,50	
		35	1,10	5,50	57,70	169,50	Н
ПОЛДНИК	Печенье	180	0,11	0,00	8,00	31,32	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		215	1,21	5,50	65,70	200,82	
УЖИН	Макаронные изделия отварные с сыром	130	5,38	5,50	25,43	172,85	204
	Чай с лимоном	200	0,46	0,00	9,14	80,00	377
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н
		382	9,39	6,04	35,74	373,49	
ИТОГО ЗА УЖИН		1774	41,27	35,96	297,16	1650,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		17299	523,56	556,08	2606,40	17809,36	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		1730	52,36	55,61	260,64	1780,94	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							