

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_  
(должность)  
\_\_\_\_\_  
(ФИО)  
\_\_\_\_\_  
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
(должность)  
\_\_\_\_\_  
(ФИО)  
\_\_\_\_\_  
(дата)



### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная  
я Ясли  
категория:

| Прием<br>пищи       | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|---------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|                     |                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| День 1(понедельник) |                                          |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК             | Каша жидкая молочная из манной крупы     | 180       | 5,00             | 8,77  | 34,65    | 238,09                     | 181         |
|                     | Масло (порциями)                         | 5         | 0,04             | 3,62  | 0,06     | 33                         | 14          |
|                     | Чай с молоком                            | 150       | 1,06             | 0,94  | 11,10    | 56,5                       | 378         |
|                     | Хлеб пшеничный                           | 20        | 1,58             | 0,20  | 0,42     | 46,76                      | Н           |
|                     | Зефир                                    | 20        | 0,13             | 0,00  | 0,06     | 64,51                      | Н           |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК    |                                          | 375       | 7,81             | 13,53 | 46,29    | 438,86                     |             |
| 10:00               | фрукт                                    | 150       | 0,36             | 0,23  | 19,06    | 72                         | Н           |
| ИТОГО ЗА 10:00      |                                          | 100       | 0,36             | 0,23  | 19,06    | 72                         |             |
| ОБЕД                | Огурцы свежие                            | 30        | 0,24             | 0,03  | 0,48     | 3,9                        | Н           |
|                     | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180       | 1,94             | 2,05  | 12,56    | 85,14                      | 103         |
|                     | Гуляш из отварной говядины               | 100       | 13,36            | 14,08 | 3,27     | 164                        | 246         |
|                     | Кисель                                   | 150       | 0,08             | 0,00  | 21,79    | 85,35                      | 360         |
|                     | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40        | 2,24             | 0,44  | 0,96     | 91,96                      | Н           |
|                     | Каша рассыпчатая                         | 110       | 6,30             | 4,47  | 28,34    | 178,75                     | 302         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД       |                                          | 610       | 24,16            | 21,07 | 67,40    | 609,1                      |             |
| ПОЛДНИК             | Суп молочный с крупой (рисовой)          | 180       | 2,22             | 2,68  | 4,60     | 53,4                       | 121         |
|                     | Печенье сахарное                         | 20        | 1,40             | 3,80  | 13,20    | 92                         | Н           |
|                     | Чай                                      | 150       | 0,30             | 0,08  | 0,06     | 2,1                        | 375         |
|                     | Хлеб пшеничный                           | 20        | 1,58             | 0,20  | 0,42     | 46,76                      | Н           |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК    |                                          | 340       | 5,50             | 6,76  | 18,28    | 194,26                     |             |

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ:****День 2 (вторник)**

|                |                                                     |
|----------------|-----------------------------------------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> | Каша жидкая ячневая молочная (с маслом или сахаром) |
|                | Чай с сахаром                                       |
|                | Джем из абрикосов                                   |
|                | Батон                                               |

**ИТОГО ЗА ЗАВТРАК**

|              |             |
|--------------|-------------|
| <b>10:00</b> | Снежок 3,2% |
|--------------|-------------|

**ИТОГО ЗА 10:00**

|             |                                      |
|-------------|--------------------------------------|
| <b>ОБЕД</b> | Помидор                              |
|             | Щи из свежей капусты с картофелем    |
|             | Котлеты, биточки, шницели (с соусом) |
|             | Напиток из плодов шиповника          |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                 |
|             | Пюре картофельное                    |

**ИТОГО ЗА ОБЕД**

|                |                                            |
|----------------|--------------------------------------------|
| <b>ПОЛДНИК</b> | Запеканка из творога (с молоком сгущенным) |
|                | Чай                                        |
|                | Хлеб пшеничный                             |

**ИТОГО ЗА ПОЛДНИК****ИТОГО ЗА ДЕНЬ:****День 3 (среда)**

|                |                                                              |
|----------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> | Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром) |
|                | Масло (порциями)                                             |
|                | Хлеб пшеничный                                               |
|                | Чай                                                          |
|                | Конфета шоколадная                                           |

**ИТОГО ЗА ЗАВТРАК**

|              |       |
|--------------|-------|
| <b>10:00</b> | фрукт |
|--------------|-------|

**ИТОГО ЗА 10:00**

|             |                                      |
|-------------|--------------------------------------|
| <b>ОБЕД</b> | Макаронник с мясом или субпродуктами |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                 |
|             | Суп с рыбными консервами             |
|             | Компот из плодов или ягод сушеных    |

**ИТОГО ЗА ОБЕД**

|                |                   |
|----------------|-------------------|
| <b>ПОЛДНИК</b> | Омлет натуральный |
|----------------|-------------------|

|             |              |              |               |                |     |
|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| <b>1425</b> | <b>37,83</b> | <b>41,59</b> | <b>151,03</b> | <b>1314,22</b> |     |
| 180         | 6,44         | 10,04        | 31,75         | 244,28         | 182 |
| 150         | 0,09         | 0,04         | 9,30          | 38,18          | 376 |
| 20          | 0,10         | 0,00         | 14,32         | 57,68          | H   |
| 20          | 1,50         | 0,58         | 10,28         | 53             | H   |
| <b>370</b>  | <b>8,13</b>  | <b>10,66</b> | <b>65,65</b>  | <b>393,14</b>  |     |
| 150         | 4,20         | 4,80         | 16,50         | 126            | H   |
| <b>150</b>  | <b>4,20</b>  | <b>4,80</b>  | <b>16,50</b>  | <b>126</b>     |     |
| 30          | 0,33         | 0,06         | 1,11          | 6              | H   |
| 180         | 1,28         | 3,56         | 5,69          | 64,62          | 88  |
| 80          | 8,27         | 10,02        | 8,79          | 131            | 268 |
| 150         | 0,51         | 0,21         | 15,57         | 66,15          | 388 |
| 40          | 2,24         | 0,44         | 0,96          | 91,96          | H   |
| 110         | 2,24         | 3,52         | 14,99         | 100,65         | 312 |
| <b>590</b>  | <b>14,87</b> | <b>17,81</b> | <b>47,11</b>  | <b>460,38</b>  |     |
| 150         | 21,91        | 16,59        | 42,00         | 405            | 223 |
| 150         | 0,30         | 0,08         | 0,06          | 2,1            | 375 |
| 20          | 1,58         | 0,20         | 0,42          | 46,76          | H   |
| <b>320</b>  | <b>23,79</b> | <b>16,87</b> | <b>42,48</b>  | <b>453,86</b>  |     |
| <b>1430</b> | <b>50,99</b> | <b>50,14</b> | <b>171,74</b> | <b>1433,38</b> |     |
| 180         | 7,43         | 10,62        | 36,95         | 274,09         | 183 |
| 5           | 0,04         | 3,62         | 0,06          | 33             | 14  |
| 20          | 1,58         | 0,20         | 0,42          | 46,76          | H   |
| 150         | 0,30         | 0,08         | 0,06          | 2,1            | 375 |
| 20          | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0              | H   |
| <b>375</b>  | <b>9,35</b>  | <b>14,52</b> | <b>37,49</b>  | <b>355,95</b>  |     |
| 150         | 15,00        | 1,50         | 43,50         | 247,5          | 389 |
| <b>150</b>  | <b>15,00</b> | <b>1,50</b>  | <b>43,50</b>  | <b>247,5</b>   |     |
| 145         | 17,79        | 24,82        | 20,74         | 275,01         | 285 |
| 40          | 2,24         | 0,44         | 0,96          | 91,96          | H   |
| 180         | 1,53         | 1,93         | 12,19         | 72,47          | H   |
| 150         | 0,24         | 0,01         | 21,63         | 88,5           | 348 |
| 30          | 0,82         | 2,16         | 4,36          | 40,14          | 73  |
| <b>545</b>  | <b>22,62</b> | <b>29,36</b> | <b>59,88</b>  | <b>568,08</b>  |     |
| 150         | 13,93        | 24,82        | 2,64          | 289,65         | 210 |

|                |
|----------------|
| Чай с сахаром  |
| Хлеб пшеничный |

**ИТОГО ЗА ПОЛДНИК****ИТОГО ЗА ДЕНЬ:****День 4 (четверг)**

|                |                  |
|----------------|------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> | Масло (порциями) |
|                | Каша рисовая     |
|                | Чай с лимоном    |
|                | Хлеб пшеничный   |

**ИТОГО ЗА ЗАВТРАК**

|              |             |
|--------------|-------------|
| <b>10:00</b> | Йогурт 3,2% |
|--------------|-------------|

**ИТОГО ЗА 10:00**

|             |                                          |
|-------------|------------------------------------------|
| <b>ОБЕД</b> | огурцы соленые                           |
|             | Суп картофельный с мясными фрикадельками |
|             | Пюре картофельное                        |
|             | Морс ягодный                             |
|             | Хлеб ржано-пшеничный                     |
|             | Котлеты (биточки) рыбные                 |

**ИТОГО ЗА ОБЕД**

|                |                                |
|----------------|--------------------------------|
| <b>ПОЛДНИК</b> | Булочка дорожная (масса 100 г) |
|                | Чай с сахаром                  |

**ИТОГО ЗА ПОЛДНИК****ИТОГО ЗА ДЕНЬ:****День 5 (пятница)**

|                |                             |
|----------------|-----------------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> | Каша пшеничная молочная     |
|                | Сыр (порциями) (Российский) |
|                | Какао с молоком             |
|                | Батон                       |
|                | Масло (порциями)            |

**ИТОГО ЗА ЗАВТРАК**

|              |     |
|--------------|-----|
| <b>10:00</b> | сок |
|--------------|-----|

**ИТОГО ЗА 10:00**

|             |                             |
|-------------|-----------------------------|
| <b>ОБЕД</b> | Кукуруза консервированная   |
|             | Суп картофельный с бобовыми |
|             | Рис отварной                |
|             | Компот из смеси сухофруктов |
|             | Хлеб ржано-пшеничный        |
|             | Гуляш из индейки            |

|             |              |              |               |                |     |
|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| 150         | 0,09         | 0,04         | 9,30          | 38,18          | 376 |
| 20          | 1,58         | 0,20         | 0,42          | 46,76          | H   |
| <b>320</b>  | <b>15,60</b> | <b>25,06</b> | <b>12,36</b>  | <b>374,59</b>  |     |
| <b>1390</b> | <b>62,57</b> | <b>70,44</b> | <b>153,23</b> | <b>1546,12</b> |     |

|             |              |              |               |                |     |
|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| 5           | 0,04         | 3,62         | 0,06          | 33             | 14  |
| 180         | 5,22         | 9,32         | 41,13         | 270            | 177 |
| 150         | 0,09         | 0,01         | 10,27         | 41,9           | 377 |
| 20          | 1,58         | 0,20         | 0,42          | 46,76          | H   |
| <b>355</b>  | <b>6,93</b>  | <b>13,15</b> | <b>51,88</b>  | <b>391,66</b>  |     |
| 150         | 4,50         | 4,80         | 18,75         | 136,5          | H   |
| <b>150</b>  | <b>4,50</b>  | <b>4,80</b>  | <b>18,75</b>  | <b>136,5</b>   |     |
| 30          | 0,19         | 0,03         | 1,09          | 4,5            | H   |
| 180         | 1,58         | 2,00         | 11,09         | 76,32          | 104 |
| 110         | 2,24         | 3,52         | 14,99         | 100,65         | 312 |
| 150         | 0,08         | 0,00         | 21,79         | 85,35          | 360 |
| 40          | 2,24         | 0,44         | 0,96          | 91,96          | H   |
| 60          | 6,40         | 3,94         | 7,26          | 91,43          | 492 |
| <b>570</b>  | <b>12,73</b> | <b>9,93</b>  | <b>57,18</b>  | <b>450,21</b>  |     |
| 100         | 6,78         | 13,96        | 42,14         | 321            | 425 |
| 150         | 0,09         | 0,04         | 9,30          | 38,18          | 376 |
| <b>250</b>  | <b>6,87</b>  | <b>14,00</b> | <b>51,44</b>  | <b>359,18</b>  |     |
| <b>1325</b> | <b>31,03</b> | <b>41,88</b> | <b>179,25</b> | <b>1337,55</b> |     |

|            |              |              |              |              |     |
|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----|
| 180        | 4,97         | 9,14         | 35,55        | 245,45       | 175 |
| 10         | 2,32         | 2,95         | 0,00         | 36           | 15  |
| 150        | 3,06         | 2,65         | 13,18        | 88,95        | 382 |
| 20         | 1,50         | 0,58         | 10,28        | 53           | H   |
| 5          | 0,04         | 3,62         | 0,06         | 33           | 14  |
| <b>365</b> | <b>11,89</b> | <b>18,94</b> | <b>59,07</b> | <b>456,4</b> |     |
| 150        | 1,29         | 0,39         | 26,95        | 105          | H   |
| <b>100</b> | <b>1,29</b>  | <b>0,39</b>  | <b>26,95</b> | <b>105</b>   |     |
| 30         | 0,66         | 0,00         | 3,36         | 17,4         | H   |
| 180        | 3,96         | 3,80         | 11,90        | 106,74       | 102 |
| 110        | 2,67         | 3,94         | 26,91        | 153,78       | 304 |
| 150        | 0,50         | 0,06         | 24,02        | 99,6         | 349 |
| 40         | 2,24         | 0,44         | 0,96         | 91,96        | H   |
| 80         | 7,60         | 5,26         | 2,29         | 95,4         | 261 |

|                      |                               |
|----------------------|-------------------------------|
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b> |                               |
| <b>ПОЛДНИК</b>       | Кекс "Столичный" (масса 75 г) |
|                      | Чай с молоком                 |

**ИТОГО ЗА ПОЛДНИК**

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ:**

**День 6 (понедельник)**

|                |                                      |
|----------------|--------------------------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> | Каша жидкая молочная из манной крупы |
|                | Чай с сахаром                        |
|                | Хлеб пшеничный                       |
|                | Масло (порциями)                     |

**ИТОГО ЗА ЗАВТРАК**

|              |       |
|--------------|-------|
| <b>10:00</b> | фрукт |
|--------------|-------|

**ИТОГО ЗА 10:00**

|             |                             |
|-------------|-----------------------------|
| <b>ОБЕД</b> | огурец свежий               |
|             | Рассольник ленинградский    |
|             | Капуста тушеная             |
|             | Напиток из плодов шиповника |
|             | Хлеб ржано-пшеничный        |
|             | Мясо отварное               |

**ИТОГО ЗА ОБЕД**

|                |                                      |
|----------------|--------------------------------------|
| <b>ПОЛДНИК</b> | Суп молочный с макаронными изделиями |
|                | Чай                                  |
|                | Хлеб пшеничный                       |
|                | Мармелад                             |

**ИТОГО ЗА ПОЛДНИК**

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ:**

**День 7 (вторник)**

|                |                         |
|----------------|-------------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b> | Масло (порциями)        |
|                | Чай с сахаром           |
|                | Хлеб пшеничный          |
|                | Каша пшеничная молочная |

**ИТОГО ЗА ЗАВТРАК**

|              |             |
|--------------|-------------|
| <b>10:00</b> | Снежок 3,2% |
|--------------|-------------|

**ИТОГО ЗА 10:00**

|             |                                |
|-------------|--------------------------------|
| <b>ОБЕД</b> | Помидоры свежие                |
|             | Борщ со сметаной               |
|             | Мясо тушеное с овощами в соусе |
|             | Кисель                         |
|             | Хлеб ржано-пшеничный           |

|             |              |              |               |                |     |
|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| <b>570</b>  | <b>17,63</b> | <b>13,50</b> | <b>69,44</b>  | <b>564,88</b>  |     |
| 75          | 4,57         | 13,84        | 43,06         | 315            | 446 |
| 150         | 1,06         | 0,94         | 11,10         | 56,5           | 378 |
| <b>225</b>  | <b>5,63</b>  | <b>14,78</b> | <b>54,16</b>  | <b>371,5</b>   |     |
| <b>1260</b> | <b>36,44</b> | <b>47,61</b> | <b>209,62</b> | <b>1497,78</b> |     |

|             |              |              |               |                |     |
|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| 180         | 5,00         | 8,77         | 34,65         | 238,09         | 181 |
| 150         | 0,09         | 0,04         | 9,30          | 38,18          | 376 |
| 20          | 1,58         | 0,20         | 0,42          | 46,76          | H   |
| 5           | 0,04         | 3,62         | 0,06          | 33             | 14  |
| <b>355</b>  | <b>6,71</b>  | <b>12,63</b> | <b>44,43</b>  | <b>356,03</b>  |     |
| 100         | 0,81         | 0,31         | 13,34         | 53             | H   |
| <b>100</b>  | <b>0,81</b>  | <b>0,31</b>  | <b>13,34</b>  | <b>53</b>      |     |
| 30          | 0,82         | 2,16         | 4,36          | 40,14          | 73  |
| 180         | 1,46         | 3,67         | 8,62          | 77,22          | 96  |
| 110         | 2,24         | 4,05         | 8,68          | 84,7           | 139 |
| 150         | 0,51         | 0,21         | 15,57         | 66,15          | 388 |
| 40          | 2,24         | 0,44         | 0,96          | 91,96          | H   |
| 60          | 10,53        | 8,43         | 1,32          | 122,25         | 241 |
| <b>570</b>  | <b>17,80</b> | <b>18,96</b> | <b>39,51</b>  | <b>482,42</b>  |     |
| 180         | 3,94         | 3,42         | 12,92         | 108            | 120 |
| 150         | 0,30         | 0,08         | 0,06          | 2,1            | 375 |
| 20          | 1,58         | 0,20         | 0,42          | 46,76          | H   |
| 15          | 0,00         | 0,00         | 0,00          | 0              | H   |
| <b>365</b>  | <b>5,82</b>  | <b>3,70</b>  | <b>13,40</b>  | <b>156,86</b>  |     |
| <b>1390</b> | <b>31,14</b> | <b>35,60</b> | <b>110,68</b> | <b>1048,31</b> |     |

|            |             |              |              |               |     |
|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| 5          | 0,04        | 3,62         | 0,06         | 33            | 14  |
| 150        | 3,06        | 2,65         | 13,18        | 88,95         | 382 |
| 20         | 1,58        | 0,20         | 0,42         | 46,76         | H   |
| 180        | 4,97        | 9,14         | 35,55        | 245,45        | 175 |
| <b>355</b> | <b>9,65</b> | <b>15,61</b> | <b>49,21</b> | <b>414,16</b> |     |
| 150        | 4,20        | 4,80         | 16,50        | 126           | H   |
| <b>150</b> | <b>4,20</b> | <b>4,80</b>  | <b>16,50</b> | <b>126</b>    |     |
| 30         | 0,19        | 0,03         | 1,09         | 4,5           | H   |
| 180        | 1,15        | 3,49         | 6,16         | 65,7          | 81  |
| 170        | 34,36       | 26,21        | 20,82        | 457,61        | H   |
| 150        | 0,08        | 0,00         | 21,79        | 85,35         | 360 |
| 40         | 2,24        | 0,44         | 0,96         | 91,96         | H   |

|                         |                                                                   |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |                                                                   |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Ватрушки (из дрожжевого теста)                                    |
|                         | Чай с сахаром                                                     |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |                                                                   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                                                   |
| <b>День 8 (среда)</b>   |                                                                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)      |
|                         | Варенье из яблок                                                  |
|                         | Чай                                                               |
|                         | Батон                                                             |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                                                   |
| <b>10:00</b>            | фрукт                                                             |
| <b>ИТОГО ЗА 10:00</b>   |                                                                   |
| <b>ОБЕД</b>             | Кукуруза консервированная                                         |
|                         | Суп картофельный с крупой(пшено, перловая)                        |
|                         | Фрикадельки в соусе                                               |
|                         | Рис отварной                                                      |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                                       |
|                         | Хлеб ржано-пшеничный                                              |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>    |                                                                   |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Макароны отварные с сыром                                         |
|                         | Чай с молоком                                                     |
|                         | Хлеб пшеничный                                                    |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b> |                                                                   |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |                                                                   |
| <b>День 9 (четверг)</b> |                                                                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>          | Каша молочная овсяная                                             |
|                         | Чай с лимоном                                                     |
|                         | Хлеб пшеничный                                                    |
|                         | Масло (порциями)                                                  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b> |                                                                   |
| <b>10:00</b>            | Йогурт 3,2%                                                       |
| <b>ИТОГО ЗА 10:00</b>   |                                                                   |
| <b>ОБЕД</b>             | Щи из свежей капусты с картофелем                                 |
|                         | Рыба припущенная (Из филе, выпускаемого промышленностью с маслом) |

|             |              |              |               |                |     |
|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| <b>570</b>  | <b>38,02</b> | <b>30,17</b> | <b>50,82</b>  | <b>705,12</b>  |     |
| 100         | 6,41         | 3,81         | 20,26         | 140,28         | 410 |
| 150         | 0,09         | 0,04         | 9,30          | 38,18          | 376 |
| <b>200</b>  | <b>6,50</b>  | <b>3,85</b>  | <b>29,56</b>  | <b>178,46</b>  |     |
| <b>1275</b> | <b>58,37</b> | <b>54,43</b> | <b>146,09</b> | <b>1423,74</b> |     |

|             |              |              |               |                |     |
|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| 180         | 7,43         | 10,62        | 36,95         | 274,09         | 183 |
| 20          | 0,08         | 0,06         | 13,64         | 55,42          | H   |
| 150         | 0,30         | 0,08         | 0,06          | 2,1            | 375 |
| 20          | 1,50         | 0,58         | 10,28         | 53             | H   |
| <b>370</b>  | <b>9,31</b>  | <b>11,34</b> | <b>60,93</b>  | <b>384,61</b>  |     |
| 150         | 15,00        | 1,50         | 43,50         | 247,5          | 389 |
| <b>150</b>  | <b>15,00</b> | <b>1,50</b>  | <b>43,50</b>  | <b>247,5</b>   |     |
| 30          | 0,66         | 0,00         | 3,36          | 17,4           | H   |
| 180         | 1,42         | 1,94         | 8,71          | 61,74          | 101 |
| 60          | 4,93         | 6,60         | 6,04          | 104,57         | 280 |
| 110         | 2,67         | 3,94         | 26,91         | 153,78         | 304 |
| 150         | 0,50         | 0,06         | 24,02         | 99,6           | 349 |
| 40          | 2,24         | 0,44         | 0,96          | 91,96          | H   |
| <b>570</b>  | <b>12,42</b> | <b>12,98</b> | <b>70,00</b>  | <b>529,05</b>  |     |
| 150         | 10,15        | 11,94        | 25,59         | 250,8          | 204 |
| 150         | 1,06         | 0,94         | 11,10         | 56,5           | 378 |
| 20          | 1,58         | 0,20         | 0,42          | 46,76          | H   |
| <b>320</b>  | <b>12,79</b> | <b>13,08</b> | <b>37,11</b>  | <b>354,06</b>  |     |
| <b>1410</b> | <b>49,52</b> | <b>38,90</b> | <b>211,54</b> | <b>1515,22</b> |     |

|            |             |              |              |               |     |
|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| 180        | 7,07        | 9,05         | 44,42        | 288           | 173 |
| 150        | 0,09        | 0,01         | 10,27        | 41,9          | 377 |
| 20         | 1,58        | 0,20         | 0,42         | 46,76         | H   |
| 5          | 0,04        | 3,62         | 0,06         | 33            | 14  |
| <b>355</b> | <b>8,78</b> | <b>12,88</b> | <b>55,17</b> | <b>409,66</b> |     |
| 150        | 4,50        | 4,80         | 18,75        | 136,5         | H   |
| <b>150</b> | <b>4,50</b> | <b>4,80</b>  | <b>18,75</b> | <b>136,5</b>  |     |
| 30         | 0,33        | 0,06         | 1,11         | 6             | H   |
| 180        | 1,28        | 3,56         | 5,69         | 64,62         | 88  |
| 60         | 9,94        | 6,86         | 0,50         | 81,82         | 227 |

|                                    |                                                     |              |               |               |                |                 |     |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----|
|                                    | Пюре картофельное                                   | 110          | 2,24          | 3,52          | 14,99          | 100,65          | 312 |
|                                    | Хлеб ржано-пшеничный                                | 40           | 2,24          | 0,44          | 0,96           | 91,96           | H   |
|                                    | Морс ягодный                                        | 150          | 0,51          | 0,21          | 15,57          | 66,15           | 388 |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |                                                     | <b>570</b>   | <b>16,54</b>  | <b>14,65</b>  | <b>38,82</b>   | <b>411,2</b>    |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     | Булочка "Молочная" (масса 50 г)                     | 100          | 4,64          | 0,99          | 23,45          | 121             | 434 |
|                                    | Чай с сахаром                                       | 150          | 0,09          | 0,04          | 9,30           | 38,18           | 376 |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>            |                                                     | <b>200</b>   | <b>4,73</b>   | <b>1,03</b>   | <b>32,75</b>   | <b>159,18</b>   |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                                     | <b>1275</b>  | <b>34,55</b>  | <b>33,36</b>  | <b>145,49</b>  | <b>1116,54</b>  |     |
| <b>День 10 (пятница)</b>           |                                                     |              |               |               |                |                 |     |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Каша жидкая ячневая молочная (с маслом или сахаром) | 180          | 6,44          | 10,04         | 31,75          | 244,28          | 182 |
|                                    | Масло (порциями)                                    | 5            | 0,04          | 3,62          | 0,06           | 33              | 14  |
|                                    | Кофейный напиток                                    | 150          | 3,06          | 2,65          | 13,18          | 88,95           | 382 |
|                                    | Хлеб пшеничный                                      | 20           | 1,58          | 0,20          | 0,42           | 46,76           | H   |
|                                    | Сыр (порциями) (Российский)                         | 10           | 2,32          | 2,95          | 0,00           | 36              | 15  |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                                     | <b>365</b>   | <b>13,44</b>  | <b>19,46</b>  | <b>45,41</b>   | <b>448,99</b>   |     |
| <b>10:00</b>                       | Сок                                                 | 150          | 1,29          | 0,39          | 26,95          | 105             | H   |
| <b>ИТОГО ЗА 10:00</b>              |                                                     | <b>100</b>   | <b>1,29</b>   | <b>0,39</b>   | <b>26,95</b>   | <b>105</b>      |     |
| <b>ОБЕД</b>                        | Огурцы соленые                                      | 30           | 0,24          | 0,03          | 0,48           | 3,9             | H   |
|                                    | Суп гороховый                                       | 180          | 2,56          | 3,31          | 13,54          | 103,86          | 108 |
|                                    | Бефстроганов                                        | 60           | 9,12          | 13,86         | 3,07           | 174             | 250 |
|                                    | Макаронные изделия отварные                         | 110          | 4,05          | 3,31          | 19,39          | 123,53          | 309 |
|                                    | Хлеб ржано-пшеничный                                | 40           | 2,24          | 0,44          | 0,96           | 91,96           | H   |
|                                    | Кисель                                              | 150          | 0,08          | 0,00          | 21,79          | 85,35           | 360 |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |                                                     | <b>570</b>   | <b>18,29</b>  | <b>20,95</b>  | <b>59,23</b>   | <b>582,6</b>    |     |
| <b>Полдник0</b>                    | Коржик молочный                                     | 85           | 4,89          | 8,43          | 47,68          | 286             | 456 |
|                                    | Чай с сахаром                                       | 150          | 0,09          | 0,04          | 9,30           | 38,18           | 376 |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>            |                                                     | <b>225</b>   | <b>4,98</b>   | <b>8,47</b>   | <b>56,98</b>   | <b>324,18</b>   |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                                     | <b>1260</b>  | <b>38,00</b>  | <b>49,27</b>  | <b>188,57</b>  | <b>1460,77</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>       |                                                     | <b>13440</b> | <b>430,44</b> | <b>463,22</b> | <b>1667,24</b> | <b>13693,63</b> |     |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> |                                                     | <b>1344</b>  | <b>43,04</b>  | <b>46,32</b>  | <b>166,72</b>  | <b>1369,36</b>  |     |