

Утверждаю
 Заведующий МАДОУ «Детский сад № 5»
 Л.В. Лищинская

Приказ от «11» января 2021 г. № 11-1/04.07

**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ
 ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК	Выход	Б	Ж	У	КК	Вит С
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,47	4,9	23,43	154,5	0,3
Хлеб	30	2,3	4,7	14,2	108,6	0,1
Масло	5					
Сыр	7	1,84	1,84	-	24,5	
Чай с лимоном	150	0,1	0,07	1,27	7	0,6
Итого	342	11,01	16,21	53,1	403,2	1,2
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Зеленый горошек с яйцом	40/15	3,61	2,89	3,08	58,1	1,9
Суп рассольник по-домашнему с мясом, сметаной	150	1,36	3,33	8,27	69,75	4,1
Бифштекс рубленый паровой	70	15,6	15,24	0,29	201,2	0,1
Пюре картофельное с морковкой	130	2,45	3,56	14,81	102,2	4,3
Кисель фруктово-ягодный	150	-	-	22,95	88,5	36,6
Хлеб пшеничный	23	1,47	0,18	11,32	53,6	0,0
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,08	52,08	0,0
Итого	608	24,49	25,56	70,08	625,43	47
ПОЛДНИК						
Пирожок с повидлом	60	3,53	2,99	36,32	183,14	0,1
Молоко	150	4,3	4,4	6,8	83,3	0,0
Итого	210	7,83	7,39	43,12	266,4	0,1
Итого день	1260	43,73	49,56	176,8	1337,7	58,3
ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	Вит С
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	4,10	23,1	16,6	0,3
Хлеб	30	2,3	4,7	14,2	108,6	0,1
Масло	5					
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,3	68,5	
Итого	335	11,4	15,7	61,8	302,3	0,9
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Салат из отварного картофеля с огурцом и растительным маслом	50	0,73	3,40	4,86	53,33	1,8
Суп-пюре гороховый	150	3,94	1,32	10,83	72	7,1
Капуста тушеная	130	3,03	2,47	11,76	70,5	3,1
Мясо говядина отварное	70	18,83	13,45	0,48	198,63	0,0
Компот из сухофруктов	150	0,4	-	13,8	54,1	37,7
Хлеб пшеничный	23	1,47	0,18	11,32	53,6	0,0
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,08	52,08	0,0
Итого	603	30,37	21,18	63,13	554,24	77,6
ПОЛДНИК						
Ватрушка с творогом	65	8,54	8,07	26,19	212	0,1
Молоко	150	4,3	4,4	6,8	83,3	0,0
Итого	215	12,84	12,47	32,99	295,3	0,1
Итого день	1253	55,01	49,75	167,7	1194,5	88,6

ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	Вит С
Суп молочный с лапшой	150	2,6	2,8	9,0	71,4	0,3
Хлеб	30	2,3	4,7	14,2	108,6	0,1
Масло	5					
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,3	68,5	0,3
Итого	335	9,5	14,4	47,7	357,1	0,8
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Свежий овощ (салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом)	50	0,81	3,34	5,16	53,3	13
Борщ с мясом сметаной	150	1,30	3,25	7,71	60,75	6,5
Рыба запеченная в омлете	80	12,40	3,63	2,57	94	0,0
Картофельное пюре	50	1,03	1,40	6,88	45	3,6
Морковь тушеная	50	0,7	1,975	4,31	37,66	0,0
Компот из кураги	150	0,2	-	13,8	53,4	37,6
Хлеб пшеничный	23	1,47	0,18	11,32	53,6	0,0
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,08	52,08	0,0
Итого	583	19,88	14,13	61,83	449,79	60,7
ПОЛДНИК						
Пирожок с капустой	50	3,89	4,62	19,37	135,5	0,2
Кисломолочная продукция	150	4,3	4,8	6,0	87,5	0,0
Итого	200	8,19	9,42	25,37	223	0,2
Итого день	1218	37,97	38,35	144,7	1072,5	71,7
ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	Вит С
Каша 5 злаков (геркулесовая) молочная с маслом сливочным	150	4,79	5,56	20,40	151,5	0,3
Хлеб	30	2,3	4,7	14,2	108,6	0,1
Масло	5					
Какао с молоком	150	2,9	2,6	17,2	101,5	0,2
Итого	335	12,29	17,56	66	470,2	0,7
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	50	0,67	4,16	9,61	77,15	0,7
Суп из овощей с мясом сметаной	150	1,16	3,93	6,21	65,25	5,2
Макаронник с мясом	150	11,9	11,0	31,25	291,5	0,0
Соус томатный	50	0,02	2,10	4,01	37,25	5,9
Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	12,6	48,9	66,9
Хлеб пшеничный	23	1,47	0,18	11,32	53,6	0,0
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,08	52,08	0,0
Итого	603	17,39	21,83	85,08	625,79	625,79
ПОЛДНИК						
Вареники ленивые	60	9,45	6,85	10,03	140,7	0,1
Соус сметанный	30	0,35	2,19	1,25	26,34	0,1
Молоко	150	4,3	4,4	6,8	83,3	0,0
Итого	240	14,1	13,44	18,08	250,43	0,0
Итого день	1278	44,18	53,23	178,9	1389,1	59,5
ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	Вит С
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,90	4,47	23,43	154,5	0,3
Батон	30	2,3	4,7	14,2	108,6	0,1
Масло	5					
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,3	68,5	0,4
Итого	335	11,8	16,07	62,13	440,2	0,8
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Свежий овощ (салат из моркови с растительным маслом)	50	0,57	3,31	5,49	53,3	1,8
Щи из свежей капусты с мясом сметаной	150	1,19	1,92	4,93	42	8,3
Плов из мяса куры	180	17,2	15,71	29,64	331,2	1,6
Компот из сухофруктов	150	0,4	-	13,8	54,1	37,7

Хлеб пшеничный	23	1,47	0,18	11,32	53,6	0,0
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,08	52,08	0,0
Итого	583	22,82	21,48	75,26	586,28	49,4
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	25	1,5	1,36	18,25	110,5	0,0
Кисломолочный напиток	150	4,3	4,8	6,0	87,5	0,0
Итого	175	5,8	6,16	24,25	198	0,0
Итого день	1193	40,82	44,11	171,4	1267,1	60,2
ДЕНЬ 6						
ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	Вит С
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,34	4,45	16,46	119,2	0,3
Хлеб	30	2,3	4,7	14,2	108,6	0,1
Масло	5					
Сыр	7	1,84	1,84	-	24,5	
Чай	150	0,03	0,01	6,82	26,25	0,1
Итого	343	9,81	15,7	51,68	387,2	0,7
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Свежий овощ (салат из отварной свеклы с растительным маслом)	50	0,69	4,13	34,0	53,33	3,7
Суп картофельный с бобовыми	150	3,19	3,00	11,89	88,5	9,2
Рагу из овощей	130	2,03	3,20	11,69	84,0	7,1
Бифштекс рубленый паровой	70	15,6	15,24	0,29	201,2	0,1
Компот из сухофруктов	150	0,4	-	13,8	54,1	37,7
Хлеб пшеничный	23	1,47	0,18	11,32	53,6	0,0
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,08	52,08	0,0
Итого	603	25,35	26,11	93,07	586,81	57,1
ПОЛДНИК						
Пирожки печенные из дрожжевого теста с морковью	60	3,81	3,75	20,3	232,28	0,3
Молоко	150	4,3	4,4	6,8	83,3	0,0
Итого	210	8,11	8,15	27,1	315,58	0,3
Итого день	1255	43,67	50,36	181,6	1332,3	78,1
ДЕНЬ 7						
ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	Вит С
Запеканка из творога	120	20,2	11,52	15,85	250,8	0,2
Кисель	50	0,3	-	10,95	43,5	0,2
Хлеб	30	2,3	4,7	14,2	108,6	0,1
Масло	5					
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,3	68,5	0,4
Итого	355	27,48	23,12	65,5	580	0,9
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Салат из отварного картофеля, моркови, репчатого лука с маслом растительным	50	0,78	3,40	5,33	55,8	3,3
Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	3,83	9,24	10,31	141	5,3
Котлета из мяса говядины паровые	70	9,96	9,71	4,50	145,2	0,0
Свекла тушеная в молочном соусе	130	2,84	2,59	14,44	91	0,0
Компот из чернослива с изюмом	150	0,49	0,02	16,20	63,75	37,7
Хлеб пшеничный	23	1,47	0,18	11,32	53,6	0,0
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,08	52,08	0,0
Итого	603	21,34	25,5	72,18	602,48	46,3
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	25	1,5	1,36	18,25	110,5	0,0
Молоко	150	4,3	4,4	6,8	83,3	0,0
Итого	175	5,8	5,76	25,05	193,8	0,0
Итого день	1233	55,02	54,78	172,5	1418,9	57,2
ДЕНЬ 8						
ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	Вит С
Каша молочная «Ассорти» с маслом сливочным	150	3,74	4,41	19,23	131,2	0,3
Хлеб	30	2,3	4,7	14,2	108,6	0,1

Масло	5					
Сыр	7	1,84	1,84	-	24,5	
Чай	150	0,03	0,01	6,82	26,25	
Итого	342	10,21	15,66	54,45	399,2	0,7
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты с огурцом и растительным маслом	50	0,55	3,30	1,48	37,5	11,0
Суп картофельный с крупой	150	2,02	3,29	12,23	87,75	3,9
Суфле «Рыбка»	100	13,6	11,7	9,5	198	0,0
Картофель тушёный в соусе	130	2,78	7,71	20,19	161,2	8,9
Компот из свежих яблок	150	0,2	-	13,8	53,4	37,7
Хлеб пшеничный	23	1,47	0,18	11,32	53,6	0,0
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,08	52,08	0,0
Итого	633	22,68	26,54	78,6	643,53	61,5
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	25	1,5	1,36	18,25	110,5	0,0
Кисломолочный напиток	150	4,3	4,8	6,0	87,5	0,0
Итого	175	5,8	6,16	24,25	198	0,0
Итого день	1250	39,09	48,76	167,1	1283,4	72,2
ДЕНЬ 9						
ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	Вит С
Омлет запеченный или паровой	105	9,76	13,15	1,74	163,7	0,0
Хлеб	30	2,3	4,7	14,2	108,6	0,1
Масло	5					
Какао с молоком	150	2,9	2,6	17,2	101,5	0,2
Итого	290	17,26	25,15	47,34	482,45	0,3
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Салат из отварного картофеля с огурцом и растительным маслом	50	0,73	3,40	4,86	53,3	1,7
Свекольник со сметаной	150	1,30	3,28	8,75	69,75	4,1
Гуляш из отварного мяса говядины	50/50	14,6	15,67	3,51	214,6	0,4
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	5,74	4,55	25,21	166,6	0,0
Компот из сухофруктов	150	0,4	-	13,8	54,1	37,7
Хлеб пшеничный	23	1,47	0,18	11,32	53,6	0,0
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,08	52,08	0,0
Итого	603	26,3	27,44	77,53	664,15	43,9
ПОЛДНИК						
Запеканка морковная	130	3,36	3,92	21,93	131,6	3,1
Повидло (джем)	30	7,66	8,32	28,73	214,9	
Молоко	150	4,3	4,4	6,8	83,3	0,0
Итого	310	15,32	16,64	57,46	429,94	6,2
Итого день	1303	59,28	69,63	192,1	1619,2	60,4
ДЕНЬ 10						
ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	Вит С
Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,81	20,64	133,5	0,3
Батон	30	2,3	4,7	14,2	108,6	0,1
Масло	5					
Сыр	7	1,84	1,84	-	24,5	
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,3	68,5	0,4
Итого	342	12,72	17,25	59,34	443,7	1
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Свежий овощ (салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом)	50	0,81	3,34	5,16	53,3	13
Суп-лапша на курином бульоне	150	1,40	2,06	8,35	58,5	9,8
Рагу из мяса куры	150	14,8	16,36	14,40	265,5	6,8
Кисель из свежих ягод	150	0,08	0,03	18,40	72	36,6
Хлеб пшеничный	23	1,47	0,18	11,32	53,6	0,0
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,08	52,08	0,0
Итого	553	20,56	22,33	67,71	554,9	66,2

ПОЛДНИК						
Булочка Российская	60	4,22	4,81	33,31	193	0,0
Кисломолочный напиток	150	4,3	4,8	6,0	87,5	0,0
Итого	210	8,52	9,61	39,31	280,5	0,0
Итого день	1205	42,2	59,59	176,1	1321,8	77,2

ДЕНЬ 11

ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	Вит С
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	3,95	23,04	146,2	0,3
Хлеб	30	2,3	4,7	14,2	108,6	0,1
Масло	5					
Сыр	7	1,84	1,84	-	24,5	
Чай с лимоном	150	0,1	-	7,1	27,7	0,6
Итого	342	11,02	15,19	58,54	415,65	1,2

II ЗАВТРАК

Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
-------------------------------	-----	-----	-----	-----	------	------

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с яблоком и растительным маслом	50	0,48	3,33	5,37	52,5	2,8
Суп картофельный с крупой	150	2,02	3,29	12,23	87,75	3,9
Биточки из мяса говядины паровые	80	11,3	11,10	5,15	166	0,4
Картофельное пюре	50	1,03	1,40	6,88	45	3,5
Свекла тушеная в молочном соусе	50	1,09	1,00	5,56	35	0,0
Компот из сухофруктов	150	0,4	-	13,8	54,1	37,7
Хлеб пшеничный	23	1,47	0,18	11,32	53,6	0,0
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,08	52,08	0,0
Итого	583	19,84	20,66	70,39	546,03	48,3

ПОЛДНИК

Крендель в сахаре	50	3,54	6,57	27,87	185	0,0
Молоко	150	4,3	4,4	6,8	83,3	0,0
Итого	200	7,84	10,97	34,67	268,3	0,0
Итого день	1225	39,1	47,22	173,4	1272,6	59,5

ДЕНЬ 12

ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	Вит С
Запеканка из творога с морковью	120	14,1	15,27	27,25	255,6	0,2
Соус молочный сладкий	50	1,24	2,35	7,42	54,85	
Хлеб	30	2,3	4,7	14,2	108,6	0,1
Масло	5					
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,3	68,5	
Итого	355	22,25	29,22	73,37	596,15	1

II ЗАВТРАК

Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
-------------------------------	-----	-----	-----	-----	------	------

ОБЕД

Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	50	0,63	4,13	2,76	50	0,7
Суп-пюре из разных овощей	150	2,01	2,67	7,09	60,75	9,9
Бефстроганов из отварного мяса говядины	70	11,1	11,15	3,99	161	0,9
Каша ячневая с маслом сливочным	100	3,19	2,76	20,5	120	0,3
Компот из сухофруктов	150	0,4	-	13,8	54,1	37,7
Хлеб пшеничный	23	1,47	0,18	11,32	53,6	0,0
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,08	52,08	0,0
Итого	573	20,84	21,25	69,54	551,53	49,5

ПОЛДНИК

Кондитерские изделия	25	1,5	1,36	18,25	110,5	0,0
Молоко	150	4,3	4,4	6,8	83,3	0,0
Итого	175	5,8	5,76	25,05	193,8	0,0
Итого день	1028	49,29	56,63	177,7	1384,1	60,5

ДЕНЬ 13

ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	Вит С
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,43	4,98	21,94	154,5	0,3
Яйцо отварное	40	2,54	2,30	0,14	31,55	0,0
Хлеб	30	2,3	4,7	14,2	108,6	0,1
Масло	5					
Чай с молоком	150	2,2	2,3	8,4	63,9	

Итого	375	14,77	18,98	68,88	467,15	0,7
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Сельдь с маслом	30	3,41	8,77	0,13	141	1,0
Щи из капусты со сметаной с мясом	150	1,19	1,92	4,93	42	8,3
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	150	1,52	10,54	21,01	227,4	10,8
Соус томатный	50	0,02	2,10	4,01	37,25	6,0
Компот из кураги	150	0,2	-	13,8	53,4	37,6
Хлеб пшеничный	23	1,47	0,18	11,32	53,6	0,0
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,08	52,08	0,0
Итого	583	9,78	23,87	62,28	606,73	63,7
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	25	1,5	1,36	18,25	110,5	0,0
Кисломолочный напиток	150	4,3	4,8	6,0	87,5	0,0
Итого	175	5,8	6,16	24,25	198	0,0
Итого день	1233	30,75	49,41	168,2	1314,5	74,4

ДЕНЬ 14						
ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	Вит С
Суп молочный с лапшой	150	2,6	2,8	9,0	71,4	0,3
Хлеб	30	2,3	4,7	14,2	108,6	0,1
Масло	5					
Какао с молоком	150	2,9	2,6	17,2	101,5	0,2
Итого	335	10,1	14,8	54,6	390,1	0,7
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Свежий овощ (салат из белокочанной капусты с растительным маслом)	50	0,81	3,31	5,37	54,16	1,8
Борщ со сметаной	150	1,30	3,25	7,71	60,75	6,5
Рыба (филе) припущенная с молоком и овощами	50/30	10,1	2,09	2,02	67	0,0
Каша рисовая рассыпчатая	100	2,44	2,24	24,75	131,33	0,3
Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	12,6	48,9	66,9
Хлеб пшеничный	23	1,47	0,18	11,32	53,6	0,0
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,08	52,08	0,0
Итого	583	18,31	11,53	73,85	467,82	75,5
ПОЛДНИК						
Пирожки печеные из дрожжевого теста	70	3,53	2,99	36,33	107	0,3
Молоко	150	4,3	4,4	6,8	83,3	0,0
Итого	220	7,83	7,39	43,13	190,3	0,3
Итого день	1238	36,64	34,12	181,3	1090,9	86,5

ДЕНЬ 15						
ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	Вит С
Каша 5 злаков (геркулесовая) молочная с маслом сливочным	150	4,79	5,56	20,14	151,5	0,3
Батон	30	2,3	4,7	14,2	108,6	0,1
Масло	5					
Сыр	7	1,84	1,84	-	24,5	
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,3	68,5	0,4
Итого	342	13,53	19	58,84	461,7	1
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Свежие овощи (салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом)	50	1,50	5,58	5,05	76,66	1,8
Суп овощной со сметаной	150	1,4	1,7	9,98	60,75	9,8
Мясо кур отварное в соусе	50/50	12,16	13,12	2,07	175	0,3
Макаронные изделия отварные	100	3,54	2,52	21,60	125,33	0,0
Компот из сухофруктов	150	0,4	-	13,8	54,1	37,7
Хлеб пшеничный	23	1,47	0,18	11,32	53,6	0,0
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,08	52,08	0,0
Итого	603	22,44	23,46	73,9	597,52	49,6
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	25	1,5	1,36	18,25	110,5	0,0

Итого	375	14,77	18,98	68,88	467,15	0,7
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Сельдь с маслом	30	3,41	8,77	0,13	141	1,0
Щи из капусты со сметаной с мясом	150	1,19	1,92	4,93	42	8,3
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	150	1,52	10,54	21,01	227,4	10,8
Соус томатный	50	0,02	2,10	4,01	37,25	6,0
Компот из кураги	150	0,2	-	13,8	53,4	37,6
Хлеб пшеничный	23	1,47	0,18	11,32	53,6	0,0
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,08	52,08	0,0
Итого	583	9,78	23,87	62,28	606,73	63,7
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	25	1,5	1,36	18,25	110,5	0,0
Кисломолочный напиток	150	4,3	4,8	6,0	87,5	0,0
Итого	175	5,8	6,16	24,25	198	0,0
Итого день	1233	30,75	49,41	168,2	1314,5	74,4

ДЕНЬ 14						
ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	Вит С
Суп молочный с лапшой	150	2,6	2,8	9,0	71,4	0,3
Хлеб	30	2,3	4,7	14,2	108,6	0,1
Масло	5					
Какао с молоком	150	2,9	2,6	17,2	101,5	0,2
Итого	335	10,1	14,8	54,6	390,1	0,7
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Свежий овощ (салат из белокочанной капусты с растительным маслом)	50	0,81	3,31	5,37	54,16	1,8
Борщ со сметаной	150	1,30	3,25	7,71	60,75	6,5
Рыба (филе) припущенная с молоком и овощами	50/30	10,1	2,09	2,02	67	0,0
Каша рисовая рассыпчатая	100	2,44	2,24	24,75	131,33	0,3
Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	12,6	48,9	66,9
Хлеб пшеничный	23	1,47	0,18	11,32	53,6	0,0
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,08	52,08	0,0
Итого	583	18,31	11,53	73,85	467,82	75,5
ПОЛДНИК						
Пирожки печеные из дрожжевого теста	70	3,53	2,99	36,33	107	0,3
Молоко	150	4,3	4,4	6,8	83,3	0,0
Итого	220	7,83	7,39	43,13	190,3	0,3
Итого день	1238	36,64	34,12	181,3	1090,9	86,5

ДЕНЬ 15						
ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	Вит С
Каша 5 злаков (геркулесовая) молочная с маслом сливочным	150	4,79	5,56	20,14	151,5	0,3
Батон	30	2,3	4,7	14,2	108,6	0,1
Масло	5					
Сыр	7	1,84	1,84	-	24,5	
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,3	68,5	0,4
Итого	342	13,53	19	58,84	461,7	1
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Свежие овощи (салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом)	50	1,50	5,58	5,05	76,66	1,8
Суп овощной со сметаной	150	1,4	1,7	9,98	60,75	9,8
Мясо кур отварное в соусе	50/50	12,16	13,12	2,07	175	0,3
Макаронные изделия отварные	100	3,54	2,52	21,60	125,33	0,0
Компот из сухофруктов	150	0,4	-	13,8	54,1	37,7
Хлеб пшеничный	23	1,47	0,18	11,32	53,6	0,0
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,08	52,08	0,0
Итого	603	22,44	23,46	73,9	597,52	49,6
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	25	1,5	1,36	18,25	110,5	0,0

Кисломолочный напиток	150	4,3	4,8	6,0	87,5	0,0
Итого	175	5,8	6,16	24,25	198	0,0
Итого день	1220	42,17	49,02	166,7	1299,9	60,6
ДЕНЬ 16						
ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	Вит С
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,90	4,47	23,43	154,15	0,3
Хлеб	30	2,3	4,7	14,2	108,6	0,1
Масло	5					
Сыр	7					
Чай с лимоном	150	0,1	-	7,1	27,7	0,6
Итого	342	11,44	15,71	58,93	423,55	1,2
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	50	1,07	5,52	1,43	60	0,6
Суп картофельный с рыбой	150	5,43	3,08	9,72	89,25	5,2
Мясо говядины тушеное с овощами	150	11,7	11,74	14,86	213,75	0,0
Компот из сухофруктов	150	0,4	-	13,8	54,1	37,7
Хлеб пшеничный	23	1,47	0,18	11,32	53,6	0,0
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,08	52,08	0,0
Итого	553	22,13	20,88	61,21	522,78	43,5
ПОЛДНИК						
Ватрушка со сметаной	65	5,64	8,36	30,7	223	0,1
Молоко	150	4,3	4,4	6,8	83,3	0,0
Итого	215	9,94	12,76	37,5	306,3	0,1
Итого день	1210	43,91	49,75	167,4	1295,3	54,8
ДЕНЬ 17						
ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	Вит С
Каша молочная «Ассорти» с маслом сливочным	150	3,74	4,41	19,23	131,2	0,3
Хлеб	30	2,3	4,7	14,2	108,6	0,1
Масло	5					
Сыр	7					
Какао с молоком	150	2,9	2,6	17,2	101,5	0,2
Итого	342	13,08	18,25	64,83	474,45	0,8
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Салат из отварного картофеля с кукурузой и репчатым луком с растительным маслом	50	0,92	3,44	6,11	60	1,7
Суп картофельный с крупой	150	2,02	3,29	12,23	87,75	3,9
Фрикадельки из мяса говядины припущенные	70	10,58	11,19	5,25	164,5	0,0
Капуста тушеная	130	3,03	2,47	11,76	81,47	20
Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	12,6	48,9	66,9
Хлеб пшеничный	23	1,47	0,18	11,32	53,6	0,0
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,08	52,08	0,0
Итого	553	20,19	21,03	69,35	548,3	92,5
ПОЛДНИК						
Биточки картофельные запеченные	130	3,85	4,81	24,20	144,3	0,0
Молоко	150	4,3	4,4	6,8	83,3	0,0
Итого	280	8,15	9,21	31	227,6	0,0
ДЕНЬ 18						
ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	Вит С
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	1,49	1,9	17,19	92,5	0,3
Хлеб	30	2,3	4,7	14,2	108,6	0,1
Масло	5					
Кофейный напиток с молоком	150					
Итого	345	16,92	21,82	59,75	523,45	0,9
II ЗАВТРАК						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
ОБЕД						
Свежий овощ (салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом)	50	0,67	4,16	9,61	77,5	1,8

Рассольник с крупой и сметаной	150	1,38	3,34	9,35	74,25	4,1
Рыба запеченная с морковью	80	8,78	4,09	3,45	86	0,0
Картофельное пюре	130	2,67	3,66	17,89	117	7,2
Компот из чернослива с изюмом	150	0,49	0,02	16,20	63,7	37,6
Хлеб пшеничный	23	1,47	0,18	11,32	53,6	0,0
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,08	52,08	0,0
Итого	613	17,43	15,81	77,9	524,13	50,7
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия	25	1,5	1,36	18,25	110,5	0,0
Кисломолочный напиток	150	4,3	4,8	6,0	87,5	0,0
Итого	175	5,8	6,16	24,25	198	0,0
Итого день	1233	40,55	44,19	171,7	1288,2	61,6

ДЕНЬ 19

ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	Вит С
Сырники из творога со сгущенным молоком	100/20	16,9	9,44	20,3	237	0,3
Хлеб	30	2,3	4,7	14,2	108,6	0,1
Масло	5					
Какао с молоком	150	2,9	2,6	17,2	101,5	0,2
Итого	285	26,94	23,74	66,04	587,25	0,7

II ЗАВТРАК

Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
-------------------------------	-----	-----	-----	-----	------	------

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,81	3,31	5,37	54,16	10,0
Свекольник со сметаной	150	1,30	3,28	8,75	69,75	12,6
Рулет мясной фаршированный омлетом	70	10,8	9,39	4,31	145,5	0,0
Каша рассыпчатая пшено	100	4,33	2,8	26,5	145,5	0,3
Компот из сухофруктов	150	0,4	-	13,8	54,1	37,7
Хлеб пшеничный	23	1,47	0,18	11,32	53,6	0,0
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,08	52,08	0,0
Итого	573	21,09	19,32	80,13	574,69	60,6

ПОЛДНИК

Кекс Столичный	40	2,28	6,92	21,11	156	0,1
Молоко	150	4,3	4,4	6,8	83,3	0,0
Итого	190	6,58	11,32	27,91	239,3	0,0
Итого день	1208	55,01	54,78	183,8	1443,9	71,3

ДЕНЬ 20

ЗАВТРАК	Выход	Ж	Б	У	КК	Вит С
Омлет запеченный или отварной	80	7,81	10,52	1,39	131	0,0
Батон	30	2,3	4,7	14,2	108,6	0,1
Масло	5					
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10,3	68,5	0,4
Итого	265	14,71	22,12	40,09	416,7	0,6

II ЗАВТРАК

Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	10,0
-------------------------------	-----	-----	-----	-----	------	------

ОБЕД

Свежие овощи (салат из моркови с растительным маслом)	50	0,57	3,31	5,49	53,3	3,7
Суп с домашней лапшой	100/20	13,0	4,19	61,61	136,5	3,9
Котлета из мяса кури	70	12,5	10,23	10,37	184,6	0,2
Пюре картофельное	50	2,02	3,29	12,23	87,75	3,5
Капуста тешенная	50	1,16	0,95	4,52	31,33	10,3
Кисель из свежих ягод	150	0,08	0,03	18,40	72	36,6
Хлеб пшеничный	23	1,47	0,18	11,32	53,6	0,0
Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,08	52,08	0,0
Итого	543	32,89	22,54	134,0	671,1	671,18

ПОЛДНИК

Кондитерские изделия	25	1,5	1,36	18,25	110,5	0,0
Кисломолочный напиток	150	4,3	4,8	6,0	87,5	0,0
Итого	175	5,8	6,16	24,25	198	0,0
Итого день	1083	53,8	51,22	208,1	1328,5	68,8