

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19 «Ракета»

И.о. заведующий

31.08.2021



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1,5 лет до 3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом слив.	160	4,25	4,07	22,74	146,67	5/4
	Батон	20	1,54	0,6	10,02	53,9	-
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,85	-
	Какао с молоком	165	3,00	2,76	18,82	111,18	36/1
итого за завтрак		353	8,85	13,23	51,68	364,6 (27,85 %)	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	43,24	-
итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,10	43,24 (3,30 %)	
Обед	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	40	0,56	2,45	3,64	40,38	41/1
	Борщ со сметаной	150	1,28	3,15	6,33	61,55	2/2
	Плов с мясом говядины	180	13,32	14,86	31,10	317,93	4/8
	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,04	14,82	65,7	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,48	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,4	6,68	38,68	-
итого за обед		560	18,57	20,87	71,91	569,02 (43,48 %)	
Полдник	Запеканка творожная	130	21,97	12,48	17,17	272,03	8/5
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	31,74	-
	Чай	150	0,06	0,01	7,35	28,35	27/1
Итого за полдник		290	22,75	13,34	30,07	332,12 (25,37%)	
Итого за день		1303	50,67	47,54	163,76	1308,98 (100 %)	
День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом слив.	160	5,10	5,93	21,76	164,48	8/4
	Батон	20	1,54	0,6	10,02	53,9	-
	Сыр	8	2,1	2,13	0,00	28,05	4/13
	Кофейный напиток с молоком	170	2,67	2,73	12,23	81,92	32/1
итого за завтрак		358	11,41	11,39	44,01	328,35 (26,23 %)	
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95,50	-
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21,0	95,50 (7,63 %)	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растител. маслом	40	0,66	2,41	3,35	38,77	5/1
	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,46	2,3	8,78	63,7	22/2
	Рагу из мяса кур	180	17,78	19,63	17,29	322,49	3/9
	Кисель из ягод	150	0,08	0,03	19,67	79,16	18/1

Обед	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,48	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,4	6,68	38,68	-
Итого за обед		560	22,62	24,74	65,12	587,57 (46,95 %)	
Полдник	Печенье	50	3,75	4,9	37,20	211,13	-
	Чай с лимоном	150	0,09	0,02	7,08	28,99	27/1
Итого за полдник		200	3,84	4,92	44,48	240,12 (19,19%)	
Итого за день		1218	46,25	44,08	177,36	1251,54 (100 %)	
День 3							
Завтрак	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом слив.	160	4,77	5,34	21,94	156,58	20/4
	Батон	20	1,54	0,6	10,02	53,9	-
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,85	-
	Какао с молоком	165	3,00	2,76	18,82	111,18	36/1
Итого за завтрак		353	9,37	14,5	50,88	374,51 (32,49 %)	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	43,24	-
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,10	43,24 (3,75 %)	
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	40	0,58	2,41	6,21	50,56	39/1
	Суп крестьянский с крупой и со сметаной	150	1,39	3,54	7,95	72,39	38/2
	Картофельное пюре	120	2,49	2,93	16,30	106,07	3/3
	Биточки из рыбы	60	10,20	3,52	4,79	91,99	12/7
	Компот из кураги и изюма	150	0,54	0,02	15,82	66,14	10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,48	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,4	6,68	38,68	-
Итого за обед		560	17,84	12,95	67,09	470,31 (40,8 %)	
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	6,26	4,60	37,77	222,88	8/12
	Напиток из шиповника	150	0,18	0,08	9,79	41,80	37/1
Итого за полдник		220	6,44	4,68	47,56	264,68 (22,96 %)	
Итого за день		1233	34,15	32,23	175,63	1152,74 (100 %)	
День 4							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом слив.	150	4,48	3,95	23,04	150,83	15/4
	Батон	20	1,54	0,6	10,02	53,9	-
	Сыр	8	2,1	2,13	0,00	28,05	4/13
	Кофейный напиток с молоком	170	2,67	2,73	12,23	81,92	32/1
Итого за завтрак		348	10,79	9,41	45,29	314,7 (31,8 %)	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	48,68	-
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	48,68 (4,92 %)	
Обед	Салат из горошка зеленого с яйцом на растительным маслом	40	1,98	2,98	2,08	46,13	2/1
	Рассольник с крупой и со сметаной	150	1,48	3,25	9,97	78,70	11/2
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,26	1,38	23,0	136,73	39/3
	Гуляш из говядины	60	8,93	9,42	2,84	132,70	12/8
	Компот из вишни	150	0,12	0,03	8,89	35,77	7/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,48	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,4	6,68	38,68	-
Итого за обед		560	20,41	17,59	62,8	513,19 (51,86 %)	
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	18,37	-
	Йогурт	150	6,97	2,55	10,03	94,55	-

Итого за полдник		220	9,92	4,9	47,53	112,92 (11,42 %)	
Итого за день		1228	41,52	32,3	165,42	989,49 (100 %)	
День 5							
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом слив.	160	4,00	5,21	20,52	146,26	17/4
	Батон	20	1,54	0,6	10,02	53,9	-
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,85	-
	Какао с молоком	165	3,00	2,76	18,82	111,18	36/1
итого за завтрак		353	8,6	14,37	49,46	364,18 (30,77%)	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	43,24	-
итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,10	43,24 (3,65 %)	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,47	2,39	3,66	39,34	16/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,10	1,81	4,49	41,10	6/2
	Макаронные изделия отварные	120	4,24	2,38	25,91	147,15	46/3
	Биточки из мяса кур	60	8,90	7,46	5,48	125,22	5/9
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,60	1,56	1,99	24,37	1/11
	Компот из яблок и изюма	150	0,18	0,12	12,63	51,84	4/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,48	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,4	6,68	38,68	-
итого за обед		590	18,13	16,25	70,18	512,18 (43,28%)	
Полдник	Булочка с повидлом	70	5,17	5,18	41,54	235,67	17/1
	Чай	150	0,06	0,01	7,35	28,35	27/1
Итого за полдник		220	5,23	5,20	48,89	264,02 (22,3 %)	
Итого за день		1263	32,46	35,92	178,13	1183,62 (100 %)	
Среднее значение за неделю 1		1249	41,01	38,48	172,26	177,27	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом слив.	160	4,25	4,07	22,74	146,67	5/4
	Батон	20	1,54	0,6	10,02	53,9	-
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,85	-
	Какао с молоком	165	3,00	2,76	18,82	111,18	36/1
итого за завтрак		353	8,85	13,23	51,68	364,6 (28,05 %)	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	43,24	-
итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,10	43,24 (3,33 %)	
Обед	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	40	0,41	2,41	3,86	40,05	17/1
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,32	3,34	12,47	98,43	16/2
	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,90	2,54	29,41	157,40	43/3
	Печень по-строгановски	60	7,64	8,53	1,69	114,62	9/8
	Компот из кураги и изюма	150	0,54	0,02	15,82	66,14	10/1
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,48	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,4	6,68	38,68	-
итого за обед		560	17,45	14,96	79,27	559,8 (43,07 %)	
Полдник	Запеканка творожная	130	21,97	12,48	17,17	272,03	8/5
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	31,74	-
	Чай	150	0,06	0,01	7,35	28,35	27/1
Итого за полдник		290	22,75	13,34	30,07	332,12 (25,55%)	

Итого за день		1303	49,55	41,63	171,12	1299,76 (100 %)	
День 7							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	160	5,23	5,28	25,00	171,41	11/4
	Батон	20	1,54	0,6	10,02	53,9	-
	Сыр	8	2,1	2,13	0,00	28,05	4/13
	Кофейный напиток с молоком	165	2,67	2,73	12,23	81,92	32/1
Итого за завтрак		353	11,54	10,74	47,25	335,28 (31,53%)	
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95,50	-
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21,0	95,50 (8,98%)	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	40	0,61	2,45	4,11	42,49	47/1
	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,46	2,3	8,78	63,7	22/2
	Рагу из овощей	120	2,0	3,18	11,69	88,32	42/3
	Биточки из мяса говядины паровые	60	8,62	7,09	3,83	114,02	16/8
	Компот из сухофруктов	150	0,76	0,04	14,82	65,7	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,48	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,4	6,68	38,68	-
Итого за обед		560	16,09	15,59	59,25	457,39 (43,03%)	
Полдник	Пряники	50	2,36	1,88	30,0	146,7	-
	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	7,35	28,35	27/1
Итого за полдник		200	2,42	1,89	37,35	175,05 (16,46%)	
Итого за день		1213	31,55	28,72	164,82	1063,22 (100%)	
День 8							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	150	4,9	4,47	23,43	56,33	16/4
	Батон	20	1,54	0,6	10,02	53,9	-
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,85	-
	Какао с молоком	170	3,09	2,84	9,39	114,55	36/1
Итого за завтрак		348	9,59	13,71	42,94	277,63 (26,00%)	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	43,24	-
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,10	43,24 (4,05%)	
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	40	0,52	2,39	2,5	34,97	33/1
	Суп крестьянский с крупой и со сметаной	150	1,39	3,54	7,95	72,39	38/2
	Картофельное пюре	120	2,49	2,93	16,30	106,07	3/3
	Биточки из рыбы	60	10,20	3,52	4,79	91,99	12/7
	Кисель из ягод	150	0,08	0,03	19,67	79,16	18/1
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,48	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,4	6,68	38,68	-
Итого за обед		560	17,32	12,94	67,23	467,74 (43,82 %)	
Полдник	Омлет запеченный или паровой	130	12,65	13,78	2,20	183,07	2/6
	Батон	20	1,54	0,6	10,02	53,9	-
	Напиток из инновника	150	0,18	0,08	9,79	41,80	37/1
Итого за полдник		300	14,37	14,46	22,01	278,77 (26,13%)	
Итого за день		1308	41,78	41,21	142,28	1067,38	

День 9

Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом слив.	150	3,76	5,24	23,43	157,64	7/4
	Батон	20	1,54	0,6	10,02	53,9	-
	Сыр	8	2,1	2,13	0,00	28,05	4/13
	Кофейный напиток с молоком	175	2,74	2,81	12,59	84,32	32/1
итого за завтрак		353	10,14	10,78	46,04	323,91 (25,91%)	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	48,68	-
итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	48,68 (3,89 %)	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морской капустой и растител. маслом	40	0,44	3,63	2,77	46,51	7/1
	Рассольник с крупой и сметаной	150	1,48	3,25	9,97	78,70	11/2
	Макаронные изделия отварные	120	4,24	2,38	25,91	147,15	46/3
	Гуляш из говядины	60	8,93	9,42	2,84	132,70	12/8
	Компот из яблок и кураги	150	0,31	0,13	12,08	51,59	1/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,48	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,4	6,68	38,68	-
итого за обед		560	18,04	37,34	69,59	539,81 (43,18 %)	
Полдник	Слоба обыкновенная	70	6,26	4,60	37,77	222,88	8/12
	Напиток Снежок	150	4,05	1,5	18,3	114,85	-
Итого за полдник		220	10,31	6,1	56,07	337,73 (27,02 %)	
Итого за день		1233	38,89	54,62	181,5	1250,13 (100 %)	

День 10

Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом слив.	150	4,48	3,95	23,04	150,83	15/4
	Батон	20	1,54	0,6	10,02	53,9	-
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,1	52,85	-
	Какао с молоком	170	3,09	2,84	9,39	114,55	36/1
итого за завтрак		348	9,17	13,19	42,55	372,13 (31,87%)	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	43,24	-
итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,10	43,24 (3,7%)	
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы, репчатого лука с растител. маслом	40	0,72	2,49	4,79	45,76	44/1
	Борщ со сметаной	150	1,28	3,15	6,33	61,55	2/2
	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,26	1,38	23,00	136,73	39/3
	Биточки из мяса кур	60	8,90	7,46	5,48	125,22	5/9
	Компот из вишни	150	0,12	0,03	8,89	35,77	7/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,34	44,48	-
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,4	6,68	38,68	-
итого за обед		560	18,92	15,04	64,51	488,19 (41,82%)	
Полдник	Булочка с повидлом	70	5,17	5,18	41,54	235,67	17/1
	Чай	150	0,06	0,01	7,35	28,35	27/1
Итого за полдник		220	5,23	5,20	48,89	264,02 (22,61%)	
Итого за день		1228	33,82	33,53	166,05	1167,58 (100 %)	
Среднее значение за неделю 2		1257	39,18	39,86	165,15	1169,61	
Среднее значение за 10 дней		1253	40,07	39,14	168,6	1173,48	

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19 «Ракета»

И.о. заведующей

31.08.2020



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День 1							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом слив.	200	5,31	5,09	28,42	183,34	5/4
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	107,81	-
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	-
	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,77	36/1
итого за завтрак		450	12,11	16,88	71,4	491,98 (28,82 %)	
Второй завтрак	Сок фруктовый	110	0,55	0,11	11,11	47,56	-
итого за второй завтрак		110	0,55	0,11	11,11	47,56 (2,79 %)	
Обед	Салат из отварного картофеля с огурцом и растительным маслом	60	0,84	3,68	5,46	60,58	41/1
	Борщ со сметаной	200	1,71	4,2	8,44	82,07	2/2
	Плов с мясом говядины	210	15,54	17,33	36,28	370,91	4/8
	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	19,76	87,6	6/10
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	-
итого за обед		750	24,36	26,01	101,98	768,07 (45,0%)	
Полдник	Запеканка творожная	150	25,35	14,04	19,81	313,88	8/5
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	47,61	-
	Чай	200	0,08	0,02	9,8	37,80	27/1
Итого за полдник		365	26,51	15,34	37,94	399,3 (23,39%)	
Итого за день		1675	63,53	58,34	222,43	1706,91 (100 %)	
День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом слив.	200	6,38	7,41	27,2	205,61	8/4
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	107,81	-
	Сыр	10	2,63	2,66	0,00	35,06	4/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37	32/1
итого за завтрак		450	15,23	14,48	61,63	444,85 (28,13%)	
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95,50	-
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21,0	95,50 (6,04 %)	
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растител. маслом	60	0,98	3,61	5,03	58,15	5/1
	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	3,07	11,71	84,93	22/2
	Рагу из мяса кур	210	20,74	22,9	20,17	376,24	3/9

Обед	Кисель из ягод	200	0,11	0,04	26,23	105,54	18/1
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	-
Итого за обед		750	29,06	30,36	95,18	791,77 (50,08%)	
Полдник	Печенье	50	3,75	4,9	37,20	211,13	-
	Чай с лимоном	200	0,08	0,02	9,80	37,80	27/1
Итого за полдник		250	3,84	4,92	47,0	248,93 (15,75%)	
Итого за день		1550	49,63	50,26	224,81	1581,05 (100 %)	
День 3							
Завтрак	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом слив.	200	5,96	6,67	27,24	195,73	20/4
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	107,81	-
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	-
	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,77	36/1
итого за завтрак		450	12,76	18,46	70,22	504,37 (33,06%)	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	43,24	-
итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,10	43,24 (2,83%)	
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	60	0,87	3,62	9,31	75,84	39/1
	Суп крестьянский с крупой и со сметаной	200	1,86	4,72	10,6	96,51	38/2
	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	20,37	132,59	3/3
	Биточки из рыбы	70	11,9	4,11	5,59	107,32	12/7
	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19	10/1
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	-
итого за обед		760	23,74	16,89	99,0	667,36 (43,75 %)	
Полдник	Сдоба обыкновенная	80	7,16	5,26	43,16	254,72	8/12
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	13,06	55,74	37/1
Итого за полдник		280	7,39	5,36	56,22	310,45 (20,36 %)	
Итого за день		1590	44,39	40,81	235,54	1525,42 (100 %)	
День 4							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом слив.	200	5,97	5,26	30,73	201,10	15/4
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	107,81	-
	Сыр	10	2,63	2,66	0,00	35,06	4/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37	32/1
итого за завтрак		450	14,82	12,33	65,16	440,34 (29,39%)	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	48,68	-
итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	48,68 (3,25%)	
Обед	Салат из горошка зеленого с яйцом на растительным маслом	60	2,97	4,47	3,13	69,19	2/1
	Рассольник с крупой и со сметаной	200	1,97	4,34	13,29	104,94	11/2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	28,76	170,91	39/3
	Гуляш из говядины	70	10,42	10,99	3,32	154,82	12/8
	Компот из вишни	200	0,16	0,04	11,86	47,69	7/10
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	-
итого за обед		760	27,38	22,3	92,4	714,46 (47,69%)	
Полдник	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183,37	-

	Йогурт	200	8,20	3,00	11,8	111,24	-
Итого за полдник		250	11,15	5,35	49,3	294,61 (19,67%)	
Итого за день		1560	53,75	40,38	216,66	1498,09 (100 %)	
День 5							
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом слив.	200	4,99	6,51	25,65	182,82	17/4
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	107,81	-
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	-
	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,77	36/1
итого за завтрак		450	11,79	18,3	68,63	491,46 (31,79%)	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	43,24	-
итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,10	43,24 (2,8 %)	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	3,58	5,49	59,01	16/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	2,41	5,99	54,79	6/2
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	32,39	183,94	46/3
	Биточки из мяса кур	70	10,38	8,71	6,4	146,09	5/9
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,60	1,56	1,99	24,37	1/11
	Компот из яблок и изюма	200	0,25	0,16	16,85	69,12	4/10
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	-
итого за обед		790	23,98	20,14	101,15	704,23 (45,55%)	
Полдник	Булочка с повидлом	80	5,91	5,92	47,47	269,34	17/1
	Чай	200	0,08	0,02	9,80	37,80	27/1
Итого за полдник		280	5,99	5,94	57,27	307,14 (19,86%)	
Итого за день		1620	42,26	44,48	237,15	1546,07 (100 %)	
Среднее значение за неделю 1		1592	44,60	47,11	225,03	1571,62	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом слив.	200	5,31	5,09	28,42	183,34	5/4
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	107,81	-
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	-
	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,77	36/1
итого за завтрак		450	12,11	16,88	71,4	491,98 (28,81 %)	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	43,24	-
итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,10	43,24 (2,53%)	
Обед	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,61	4,00	5,96	64,24	17/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,25	4,00	15,85	123,06	17/2
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	3,18	36,77	196,75	43/3
	Печень по-строгановски	70	8,92	9,95	1,97	133,73	9/8
	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19	10/1
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	-
итого за обед		760	23,41	21,9	113,68	772,88 (45,23%)	
Полдник	Запеканка творожная	150	25,35	14,40	19,81	313,88	8/5
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	47,61	-
	Чай	200	0,08	0,02	9,8	37,80	27/1

Итого за полдник		365	26,51	15,34	37,94	399,3 (23,39%)	
Итого за день		1675	62,53	54,22	233,12	1707,4 (100 %)	
День 7							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200	6,54	6,60	31,25	214,26	11/4
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	107,81	-
	Сыр	10	2,63	2,66	0,00	35,06	4/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37	32/1
Итого за завтрак		450	15,39	13,67	65,68	453,5 (32,86%)	
Второй завтрак	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95,50	-
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21,0	95,50 (6,92 %)	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	3,68	6,16	63,74	47/1
	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,95	3,07	11,71	84,93	22/2
	Рагу из овощей	150	2,50	3,98	14,61	110,40	32/3
	Биточки из мяса говядины паровые	70	10,06	8,27	4,47	133,03	16/8
	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	19,76	87,60	6/10
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	-
Итого за обед		760	21,72	19,8	88,75	646,58 (46,85%)	
Полдник	Пряники	50	2,36	1,88	30,0	146,7	-
	Чай с лимоном	200	0,08	0,02	9,8	37,80	27/1
Итого за полдник		250	2,44	1,9	39,8	184,5 (13,37%)	
Итого за день		1560	41,05	35,87	215,23	1380,08 (100%)	
День 8							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200	6,53	5,97	31,23	208,44	16/4
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	107,81	-
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	-
	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,77	36/1
Итого за завтрак		450	13,33	17,76	74,21	517,08 (33,52%)	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	43,24	-
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,10	43,24 (2,80%)	
Обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	0,78	3,58	3,76	52,46	33/1
	Суп крестьянский с крупой и со сметаной	200	1,86	4,72	10,6	96,51	38/2
	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	20,37	132,59	3/3
	Биточки из рыбы	70	11,9	4,11	5,59	107,32	12/7
	Кисель из ягод	200	0,11	0,04	26,23	105,54	18/1
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	-
Итого за обед		760	23,04	16,86	98,59	661,33 (42,88%)	
Полдник	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,90	2,54	211,23	2/6
	Батон	20	1,54	0,6	10,02	53,9	-
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	13,06	55,74	37/1
	Итого за полдник	370	16,37	16,60	38,68	320,87 (20,80%)	

Итого за день		1680	53,24	50,72	221,58	1542,52 (100 %)	
День 9							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом слив.	200	5,01	6,99	31,24	210,19	7/4
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	107,81	-
	Сыр	10	2,63	2,66	0,00	35,06	4/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	14,39	96,37	32/1
итого за завтрак		450	13,86	14,06	65,67	449,43 (27,15 %)	
Второй завтрак	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	48,68	-
итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	48,68 (2,94 %)	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морской капустой и растител. маслом	60	0,82	5,44	4,15	69,77	7/1
	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,97	4,34	13,29	104,94	11/2
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	2,98	32,39	183,94	46/3
	Гуляш из говядины	70	10,42	10,99	3,32	154,82	12/8
	Компот из яблок и кураги	200	0,41	0,17	16,11	68,79	1/10
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	-
итого за обед		760	24,2	24,66	101,3	749,14 (45,27 %)	
Полдник	Сдоба обыкновенная	80	7,16	5,26	43,16	254,72	8/12
	Напиток Снежок	200	5,4	2,0	24,4	153,12	-
Итого за полдник		280	12,56	7,26	67,56	407,84 (24,64 %)	
Итого за день		1590	51,02	46,38	244,33	1655,09 (100 %)	
День 10							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом слив.	200	5,97	4,77	30,80	196,95	15/4
	Батон	40	3,08	1,2	20,04	107,81	-
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,06	-
	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,81	134,77	36/1
итого за завтрак		450	12,77	16,56	73,78	397,78 (26,80%)	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,10	43,24	-
итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,10	43,24 (2,91%)	
Обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы, репчатого лука с растител. маслом	60	1,08	3,73	7,18	68,63	44/1
	Борщ со сметаной	200	2,75	4,28	10,9	97,57	2/2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	28,76	170,91	39/3
	Биточки из мяса кур	70	12,55	10,14	10,39	184,37	5/9
	Компот из вишни	200	0,16	0,04	11,86	47,69	7/10
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,68	89,56	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	77,35	-
итого за обед		760	28,4	20,65	101,13	736,08 (49,60 %)	
Полдник	Булочка с повидлом	80	5,91	5,92	47,47	269,34	17/1
	Чай	200	0,08	0,02	9,80	37,80	27/1
Итого за полдник		280	5,99	5,94	57,27	307,14 (20,69%)	
Итого за день		1590	47,66	43,25	242,28	1484,24 (100 %)	
Среднее значение за неделю 2		1619	51,10	46,09	231,31	1553,87	
Среднее значение за 10 дней		1606	47,85	46,60	228,17	1562,74	