

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Детский сад (в-л)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая	200	8.98	7.04	32.14	154.3	418
	Бутерброды с джемом или повидлом	55	2.54	3.38	28.90	117.58	2
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3.20	2.70	15.90	89	514
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>455</b>	<b>14.72</b>	<b>13.12</b>	<b>76.94</b>	<b>360.88</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Молоко кипяченое	200	6.08	5.42	10.08	90.8	400
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>6.08</b>	<b>5.42</b>	<b>10.08</b>	<b>90.8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1.73	3.71	4.82	59.58	12
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	5.08	2.82	13.92	101.9	84
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	80	9.67	10.62	8.61	141	281
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5.52	4.51	26.44	168.45	317
	Напиток витаминизированный из концентрата быстрорастворимого промышленного производства	200	0.00	0.00	19.20	76.8	406
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	82.5	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>25.3</b>	<b>22.26</b>	<b>89.69</b>	<b>630.23</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Фрукты свежие (банан)	75	1.12	0.38	15.75	61.25	3683
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2.25	2.94	22.32	85.6	702.5
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1.79	0.11	3.75	23.09	10
	Омлет натуральный	180	10.80	21.22	3.17	194.6	215
	Компот из сухофруктов	200	1.04	0.06	22.18	71.88	126
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.8	701
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>585</b>	<b>20</b>	<b>25.87</b>	<b>87.73</b>	<b>541.22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1980</b>	<b>66.1</b>	<b>66.67</b>	<b>264.44</b>	<b>1623.1</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидкая рисовая	200	2.06	3.70	26.14	106.66	185.1a
	Бутерброд с сыром	60	6.31	9.17	19.42	135.33	3
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.88	397
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>460</b>	<b>12.45</b>	<b>16.41</b>	<b>63.14</b>	<b>360.87</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Ряженка	200	5.80	5.00	8.40	90.5	401.3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8.4</b>	<b>90.5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	0.96	4.02	7.14	64.2	4/1
	Жаркое по-домашнему	180	22.36	20.36	19.85	315.49	276
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	82.5	700
	Сок для детского питания (Мультифрукт)	200	0.00	0.00	25.20	100.8	799
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.40	3.90	6.78	67.8	67
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>690</b>	<b>28.02</b>	<b>28.88</b>	<b>75.67</b>	<b>630.79</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Фрукты свежие (яблоко)	75	0.30	0.30	7.35	35.25	3681
	Кондитерское изделие (вафли)	50	1.40	1.65	38.65	75	702.4
	Пудинг из творога с яблоками	180	24.50	19.21	26.33	233.2	240
	Соус молочный (сладкий)	50	0.97	2.26	6.63	50.75	351
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.20	41	393
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.8	701
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>595</b>	<b>30.29</b>	<b>24.6</b>	<b>109.72</b>	<b>548.8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1945</b>	<b>76.56</b>	<b>74.89</b>	<b>256.93</b>	<b>1622.2</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Ясли (в-л)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	150	2.40	2.03	11.92	59.25	514
	Бутерброды с джемом или повидлом	50	2.31	3.07	26.27	109.56	2
	Каша ячневая	150	6.73	5.28	24.10	111.37	418
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>11.44</b>	<b>10.38</b>	<b>62.29</b>	<b>280.18</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Молоко кипяченое	150	4.56	4.07	7.56	70.8	400
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>4.56</b>	<b>4.07</b>	<b>7.56</b>	<b>70.80</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из кукурузы (консервированной)	40	1.15	2.47	3.22	39.72	12
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	3.81	2.11	10.44	76.43	84
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	60	7.25	7.96	6.46	126.75	281
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	4.05	3.31	19.39	123.53	317
	Напиток витаминизированный из концентрата быстрорастворимого промышленного производства	150	0.00	0.00	14.40	57.6	406
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	66	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>18.9</b>	<b>16.33</b>	<b>67.27</b>	<b>490.03</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Кондитерское изделие (печенье)	10	0.75	0.98	7.44	41.7	702.5
	Фрукты свежие (банан)	60	0.90	0.30	12.60	47	3683
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1.19	0.08	2.50	15.4	10
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0.04	16.64	58.91	126
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	701
	Омлет натуральный	150	9.00	17.68	2.64	179.03	215
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>440</b>	<b>14.87</b>	<b>19.95</b>	<b>57.24</b>	<b>420.64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1490</b>	<b>49.77</b>	<b>50.73</b>	<b>194.36</b>	<b>1261.65</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброд с сыром	50	5.26	7.64	16.18	88.4	3
	Какао с молоком	170	3.47	3.01	14.94	96.7	397
	Каша жидкая рисовая	150	1.54	2.78	19.60	95	185.1a
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>370</b>	<b>10.27</b>	<b>13.43</b>	<b>50.72</b>	<b>280.1</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Ряженка	150	4.35	3.75	6.30	70.5	401.3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>70.5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.05	2.93	5.09	50.85	67
	Жаркое по-домашнему	150	18.63	16.97	16.54	254.75	276
	Сок для детского питания (Мультифрукт)	150	0.00	0.00	18.90	75.6	799
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	66	700
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	40	0.64	2.68	4.76	42.8	4/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>530</b>	<b>22.96</b>	<b>23.06</b>	<b>58.65</b>	<b>490</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Кондитерское изделие (вафли)	20	0.56	0.66	15.46	52.3	702.4
	Фрукты свежие (яблоко)	60	0.24	0.24	5.88	28.2	3681
	Пудинг из творога с яблоками	150	20.41	16.01	21.95	190.5	240
	Соус молочный (сладкий)	40	0.78	1.81	5.30	40.6	351
	Чай с лимоном	150	0.09	0.01	7.65	30.75	393
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	701
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>450</b>	<b>24.33</b>	<b>19.6</b>	<b>71.66</b>	<b>420.95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>61.91</b>	<b>59.84</b>	<b>187.33</b>	<b>1261.55</b>	

День 3									
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшеничная	200	4.38	4.66	29.78	124.1	185.11a		
	Бутерброд с маслом	45	2.75	8.50	16.45	123	1		
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2.94	1.98	20.92	113.34	396		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>445</b>	<b>10.07</b>	<b>15.14</b>	<b>67.15</b>	<b>360.44</b>			
ЗАВТРАК 2	Кефир	200	5.80	5.00	8.00	91.6	401		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>91.6</b>			
ОБЕД	Рассольник на мяс/б со сметаной	200	2.24	2.62	10.24	92.6	74		
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	12.04	4.06	7.98	128	255		
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.16	0.16	23.88	97.6	372		
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	82.5	700		
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.58	3.68	1.85	42.84	15		
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	3.62	6.11	19.52	187	151		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>21.94</b>	<b>17.23</b>	<b>80.17</b>	<b>630.54</b>			
УПЛОТНЕНН	Фрукты свежие (апельсин)	75	0.51	0.11	4.55	24.19	3685		
	Булочка российская	60	4.22	4.81	33.31	123	474		
	Плов из птицы	200	20.44	18.76	34.00	184.66	304		
	Кисель из кураги	200	0.90	0.06	28.58	104.2	380		
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.8	701		
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>575</b>	<b>29.07</b>	<b>24.9</b>	<b>121</b>	<b>540.85</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1960</b>	<b>66.88</b>	<b>62.27</b>	<b>276.32</b>	<b>1623.4</b>			
День 4									
ЗАВТРАК	Каша жидкая овсянная	200	4.68	5.72	27.06	196.1	185.2a		
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5.26	7.64	16.18	154.45	3		
	Чай	200	0.12	0.00	0.02	10.2	392		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>10.06</b>	<b>13.36</b>	<b>43.26</b>	<b>360.75</b>			
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	200	6.08	5.42	10.08	90.8	400		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>6.08</b>	<b>5.42</b>	<b>10.08</b>	<b>90.8</b>			
ОБЕД	Салат из редиса с яблоками и огурцами	60	0.52	3.11	2.88	41.52	26		
	Борщ на кур/б со сметаной	200	1.64	4.00	11.28	87.8	58		
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	82.5	700		
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.54	3.39	26.56	158.77	205		
	Напиток витаминизированный из концентрата быстрорастворимого промышленного производства	200	0.00	0.00	19.20	76.8	406		
	Гуляш из отварного мяса	80	10.31	8.15	2.62	183	277		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>21.31</b>	<b>19.25</b>	<b>79.24</b>	<b>630.39</b>			
УПЛОТНЕНН	Фрукты свежие (груша)	75	0.30	0.23	7.73	34.5	3682		
	Кондитерское изделие (пряники)	50	2.95	2.35	37.50	83	702.1		
	Сырники из творога	170	24.12	20.31	17.19	154.76	231		
	Соус черносмородиновый	50	0.17	0.07	33.67	71.2	360		
	Компот из сушеных фруктов	200	1.88	0.38	44.46	92.66	376		
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.8	701		
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>585</b>	<b>32.42</b>	<b>24.5</b>	<b>161.11</b>	<b>540.92</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1975</b>	<b>69.87</b>	<b>62.53</b>	<b>293.69</b>	<b>1622.9</b>			

День 3									
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком сгущенным	170	2.50	1.68	17.78	91.34	396		
	Бутерброд с маслом	35	2.14	6.61	12.79	105.11	1		
	Каша жидкая пшеничная	150	3.29	3.49	22.34	86.5	185.11a		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>355</b>	<b>7.93</b>	<b>11.78</b>	<b>52.91</b>	<b>282.95</b>			
ЗАВТРАК 2	Кефир	150	4.35	3.75	6.00	71.6	401		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6</b>	<b>71.6</b>			
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0.38	2.46	1.23	28.56	15		
	Рассольник на мяс/б со сметаной	150	1.68	1.96	7.68	67.2	74		
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	9.03	3.04	5.99	97.6	255		
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	110	2.65	4.48	14.31	157.8	151		
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0.12	0.12	17.91	73.2	372		
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	66	700		
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>16.5</b>	<b>12.54</b>	<b>60.48</b>	<b>490.36</b>		
УПЛОТНЕНН	Булочка российская	40	2.81	3.21	22.21	108.5	474		
	Фрукты свежие (апельсин)	60	0.41	0.09	3.64	19.35	3685		
	Плов из птицы	150	15.33	14.07	25.50	133	304		
	Кисель из кураги	150	0.67	0.04	21.43	80.8	380		
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	701		
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>430</b>	<b>21.47</b>	<b>18.28</b>	<b>88.2</b>	<b>420.25</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1485</b>	<b>50.25</b>	<b>46.35</b>	<b>207.59</b>	<b>1265.16</b>			
День 4									
ЗАВТРАК	Каша жидкая овсянная	150	3.51	4.29	20.29	133.58	185.2a		
	Чай	170	0.10	0.00	0.02	1.02	392		
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	3		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>365</b>	<b>8.34</b>	<b>11.17</b>	<b>34.87</b>	<b>273.6</b>			
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	150	4.56	4.07	7.56	70.8	400		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>4.56</b>	<b>4.07</b>	<b>7.56</b>	<b>70.8</b>			
ОБЕД	Борщ на кур/б со сметаной	150	1.23	3.00	8.46	85.85	58		
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	66	700		
	Салат из редиса с яблоками и огурцами	40	0.34	2.07	1.92	27.68	26		
	Гуляш из отварного мяса	60	7.73	6.11	1.97	136.75	277		
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4.06	2.49	19.48	116.43	205		
	Напиток витаминизированный из концентрата быстрорастворимого промышленного производства	150	0.00	0.00	14.40	57.6	406		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>16</b>	<b>14.15</b>	<b>59.59</b>	<b>490.31</b>			
УПЛОТНЕНН	Кондитерское изделие (пряники)	30	1.77	1.41	22.50	65.7	702.1		
	Фрукты свежие (груша)	60	0.24	0.18	6.18	27.6	3682		
	Сырники из творога	150	21.28	17.92	15.16	108.24	231		
	Соус черносмородиновый	40	0.14	0.06	26.94	59.6	360		
	Компот из сушеных фруктов	150	1.41	0.28	33.34	86.5	376		
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	701		
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>460</b>	<b>27.09</b>	<b>20.72</b>	<b>119.54</b>	<b>426.24</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1525</b>	<b>55.99</b>	<b>50.11</b>	<b>221.56</b>	<b>1260.95</b>			

День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.04	5.60	18.24	147.6	93
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	200	0.24	0.12	27.52	112	381
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.8	701
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>	<b>9.28</b>	<b>6.88</b>	<b>66.32</b>	<b>364.4</b>	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	200	10.00	6.40	17.00	90.9	401.5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>10</b>	<b>6.4</b>	<b>17</b>	<b>90.9</b>	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1.02	3.96	7.14	63	5/1
	Суп гороховый со сметаной	200	4.40	4.20	13.06	107.8	81
	Рыба, тушенная с овощами	80	8.74	4.07	2.20	94	247
	Компот из ягод	200	0.30	0.12	22.16	90.8	375
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	82.5	700
	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.45	137.25	321
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	15	1.87	0.24	11.41	55.23	115
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>755</b>	<b>22.69</b>	<b>17.99</b>	<b>93.12</b>	<b>630.58</b>
УПЛОТНЕНН	Фрукты свежие (яблоко)	75	0.30	0.30	7.35	57.25	3681
	Булочка ванильная	60	4.74	4.87	32.69	98.6	467
	Суфле куриное	80	13.18	13.86	2.46	105.66	310
	Овощи отварные с маслом	150	1.96	3.88	7.77	61.5	320
	Соус томатный	50	0.58	2.10	4.01	37.25	348
	Сок для детского питания (Яблоко)	200	0.00	0.00	22.40	69.5	799
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.8	701
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>655</b>	<b>23.76</b>	<b>26.17</b>	<b>97.24</b>	<b>534.56</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2050</b>	<b>65.73</b>	<b>57.44</b>	<b>273.68</b>	<b>1620.4</b>	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная	200	3.10	3.80	20.92	123.75	185.4
	Бутерброды с джемом или повидлом	55	2.54	3.38	28.90	117.58	2
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.88	397
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>455</b>	<b>9.72</b>	<b>10.72</b>	<b>67.4</b>	<b>360.21</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок для детского питания (Яблоко-Абрикос)	200	0.00	0.00	24.00	96	799
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>96</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1.14	5.34	4.62	71.4	121
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	82.5	700
	Печень по-строгановски	80	19.82	13.66	3.32	135	93
	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.69	152.6	315
	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0.44	0.10	33.98	115.9	374
	Суп картофельный с крупой на мяс/б	200	1.74	2.28	11.44	73.2	80
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>30.09</b>	<b>27.35</b>	<b>106.75</b>	<b>630.6</b>
УПЛОТНЕНН	Фрукты свежие (апельсин)	75	0.51	0.11	4.55	24.19	3685
	Булочка "К чаю"	60	9.44	2.10	35.45	118.5	485
	Омлет паровой с мясом	180	22.61	25.72	3.51	212.71	224
	Чай с сахаром	200	0.12	0.04	19.98	80	392.2
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.8	701
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>555</b>	<b>35.68</b>	<b>29.13</b>	<b>84.05</b>	<b>540.2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1950</b>	<b>75.49</b>	<b>67.2</b>	<b>282.2</b>	<b>1627</b>	

День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.53	4.20	13.68	110.7	93
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	170	0.20	0.10	23.39	95.2	381
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	701
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>6.98</b>	<b>5.17</b>	<b>52.49</b>	<b>284.5</b>	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	150	7.50	4.80	12.75	70.9	401.5
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>7.5</b>	<b>4.8</b>	<b>12.75</b>	<b>70.9</b>	
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	40	0.68	2.64	4.76	42	5/1
	Суп гороховый со сметаной	150	3.30	3.15	9.80	108.85	81
	Рыба, тушенная с овощами	60	6.55	3.05	1.65	68	247
	Пюре картофельное	110	2.24	3.52	14.99	100.65	321
	Компот из ягод	150	0.23	0.09	16.62	68.1	375
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	66	700
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	1.24	0.16	7.61	36.82	115
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>560</b>	<b>16.88</b>	<b>13.09</b>	<b>68.79</b>	<b>490.42</b>
УПЛОТНЕНН	Фрукты свежие (яблоко)	60	0.24	0.24	5.88	28.2	3681
	Булочка ванильная	40	3.16	3.25	21.79	89.7	467
	Суфле куриное	60	9.88	10.40	1.84	82	310
	Овощи отварные с маслом	110	1.44	2.85	5.70	54.23	320
	Соус томатный	40	0.46	1.68	3.21	29.8	348
	Сок для детского питания (Яблоко)	150	0.00	0.00	16.80	57.2	799
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	701
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>490</b>	<b>17.43</b>	<b>19.29</b>	<b>70.64</b>	<b>419.73</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1550</b>	<b>48.79</b>	<b>42.35</b>	<b>204.67</b>	<b>1265.55</b>	
День 6							
ЗАВТРАК	Какао с молоком	170	3.47	3.01	14.94	96.7	397
	Бутерброды с джемом или повидлом	50	2.31	3.07	26.27	109.56	2
	Каша жидкая манная	150	2.32	2.85	15.69	74.08	185.4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>370</b>	<b>8.1</b>	<b>8.93</b>	<b>56.9</b>	<b>280.34</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок для детского питания (Яблоко-Абрикос)	150	0.00	0.00	18.00	72	799
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0.76	3.56	3.08	47.6	121
	Суп картофельный с крупой на мяс/б	150	1.31	1.71	8.58	54.9	80
	Печень по-строгановски	60	14.86	10.25	2.49	121.8	93
	Рис отварной	110	2.67	3.94	26.91	103.78	315
	Компот из апельсинов или мандаринов	150	0.33	0.08	25.48	96	374
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	66	700
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>22.57</b>	<b>20.02</b>	<b>79.9</b>	<b>490.08</b>
УПЛОТНЕНН	Булочка "К чаю"	40	6.30	1.40	23.63	102	485
	Фрукты свежие (апельсин)	60	0.41	0.09	3.64	19.35	3685
	Омлет паровой с мясом	150	18.84	21.43	2.93	160.8	224
	Чай с сахаром	150	0.09	0.03	14.98	60	392.2
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	701
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>430</b>	<b>27.89</b>	<b>23.82</b>	<b>60.6</b>	<b>420.75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>58.56</b>	<b>52.77</b>	<b>215.4</b>	<b>1263.17</b>	

День 7									
ЗАВТРАК	Каша вязкая (пшеничная)	200	5.26	5.26	32.32	111.42	168.16		
	Бутерброд с сыром	60	6.31	9.17	19.42	135.33	3		
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2.94	1.98	20.92	113.34	396		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>460</b>	<b>14.51</b>	<b>16.41</b>	<b>72.66</b>	<b>360.09</b>			
ЗАВТРАК 2	Ряженка	200	5.80	5.00	8.40	90.5	401.3		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8.4</b>	<b>90.5</b>			
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.58	3.68	1.85	42.84	15		
	Суп гречневый слизистый	200	6.20	5.70	12.68	122.2	403		
	Голубцы ленивые	200	17.64	11.30	25.32	273.76	298		
	Соус сметанный с томатом	40	0.70	2.00	2.81	32.04	355		
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	82.5	700		
	Напиток витаминизированный из концентрата быстрорастворимого промышленного производства	200	0.00	0.00	19.20	76.8	406		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>750</b>	<b>28.42</b>	<b>23.28</b>	<b>78.56</b>	<b>630.14</b>			
УПЛОТНЕНН	Фрукты свежие (банан)	75	1.12	0.38	15.75	61.25	3683		
	Кондитерское изделие (вафли)	50	1.40	1.65	38.65	75	702.4		
	Запеканка из творога	170	29.82	20.49	29.15	146.3	237		
	Соус молочный (сладкий)	50	0.97	2.26	6.63	50.75	351		
	Кисель из яблок сушеных	200	0.24	0.02	35.26	102.2	379		
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.8	701		
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>585</b>	<b>36.55</b>	<b>25.96</b>	<b>146</b>	<b>540.3</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1995</b>	<b>85.28</b>	<b>70.65</b>	<b>305.62</b>	<b>1621</b>			
День 8									
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	200	5.38	3.78	23.20	164.78	266		
	Бутерброд с маслом и сыром	50	5.26	7.64	16.18	154.45	3		
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	10.20	41	393		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>10.76</b>	<b>11.44</b>	<b>49.58</b>	<b>360.23</b>			
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	200	6.08	5.42	10.08	90.8	400		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>6.08</b>	<b>5.42</b>	<b>10.08</b>	<b>90.8</b>			
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.30	2.36	11.50	99.02	82		
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	82.5	700		
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1.02	3.96	7.14	63	411		
	Кнели куриные с рисом	80	17.03	14.14	5.30	185	312		
	Пюре картофельное с морковью	150	2.85	4.62	18.02	105.1	322		
	Сок для детского питания (Яблоко-Персик)	200	0.00	0.00	24.00	96	799		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>26.5</b>	<b>25.68</b>	<b>82.66</b>	<b>630.62</b>			
УПЛОТНЕНН	Фрукты свежие (груша)	75	0.30	0.23	7.73	34.5	3682		
	Булочка "Творожная"	60	7.85	3.64	29.75	113.6	483		
	Запеканка из печени с рисом	170	21.22	8.64	23.36	159	294		
	Соус сметанный	50	0.70	2.50	2.93	37.05	354		
	Компот из ягод	200	0.30	0.12	22.16	90.8	375		
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.8	701		
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>595</b>	<b>33.37</b>	<b>16.29</b>	<b>106.49</b>	<b>539.75</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1985</b>	<b>76.71</b>	<b>58.83</b>	<b>248.81</b>	<b>1621.4</b>			

День 7									
ЗАВТРАК	Каша вязкая (пшеничная)	150	3.95	3.95	24.24	100.5	168.16		
	Бутерброд с сыром	50	5.26	7.64	16.18	88.4	3		
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	170	2.50	1.68	17.78	91.34	396		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>370</b>	<b>11.71</b>	<b>13.27</b>	<b>58.2</b>	<b>280.24</b>			
ЗАВТРАК 2	Ряженка	150	4.35	3.75	6.30	70.5	401.3		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6.3</b>	<b>70.5</b>			
ОБЕД	Суп гречневый слизистый	150	4.65	4.27	9.51	102.5	403		
	Голубцы ленивые	150	13.23	8.48	18.99	205.32	298		
	Соус сметанный с томатом	40	0.70	2.00	2.81	32.04	355		
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	66	700		
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0.38	2.46	1.23	28.56	15		
	Напиток витаминизированный из концентрата быстрорастворимого промышленного производства	150	0.00	0.00	14.40	57.6	406		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>570</b>	<b>21.6</b>	<b>17.69</b>	<b>60.3</b>	<b>492.02</b>			
УПЛОТНЕНН	Кондитерское изделие (вафли)	20	0.56	0.66	15.46	52.3	702.4		
	Фрукты свежие (банан)	60	0.90	0.30	12.60	47	3683		
	Запеканка из творога	150	26.31	18.08	25.72	125.6	237		
	Соус молочный (сладкий)	40	0.78	1.81	5.30	40.6	351		
	Кисель из яблок сушеных	150	0.18	0.01	26.44	76.5	379		
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	701		
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>450</b>	<b>30.98</b>	<b>21.73</b>	<b>100.94</b>	<b>420.6</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1540</b>	<b>68.64</b>	<b>56.44</b>	<b>225.74</b>	<b>1263.36</b>			
День 8									
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	150	4.04	2.83	17.40	111.58	266		
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	3		
	Чай с лимоном	150	0.09	0.01	7.65	30.75	393		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>345</b>	<b>8.86</b>	<b>9.72</b>	<b>39.61</b>	<b>281.33</b>			
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	150	4.56	4.07	7.56	70.8	400		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>4.56</b>	<b>4.07</b>	<b>7.56</b>	<b>70.8</b>			
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	40	0.68	2.64	4.76	42	411		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.72	1.77	8.62	76.28	82		
	Кнели куриные с рисом	60	12.77	10.61	3.97	162.75	312		
	Пюре картофельное с морковью	110	2.09	3.39	13.21	91.74	322		
	Сок для детского питания (Яблоко-Персик)	150	0.00	0.00	18.00	52	799		
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	66	700		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>19.9</b>	<b>18.89</b>	<b>61.92</b>	<b>490.77</b>			
УПЛОТНЕНН	Булочка "Творожная"	40	5.23	2.42	19.83	102.6	483		
	Запеканка из печени с рисом	150	18.72	7.62	20.61	133.84	294		
	Соус сметанный	40	0.56	2.00	2.35	29.64	354		
	Фрукты свежие (груша)	60	0.24	0.18	6.18	27.6	3682		
	Компот из ягод	150	0.23	0.09	16.62	48.1	375		
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	701		
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>470</b>	<b>27.23</b>	<b>13.18</b>	<b>81.01</b>	<b>420.38</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1515</b>	<b>60.55</b>	<b>45.86</b>	<b>190.1</b>	<b>1263.28</b>			

День 9									
ЗАВТРАК	Каша вязкая (гречневая с сахаром)	200	5.84	6.08	32.28	195.5	168a		
	Бутерброд с маслом	45	2.75	8.50	16.45	123	1		
	Чай с вареньем, джемом, медом и повидлом	200	0.06	0.02	10.52	42.1	392.3		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>445</b>	<b>8.65</b>	<b>14.6</b>	<b>59.25</b>	<b>360.6</b>			
ЗАВТРАК 2	Кефир	200	5.80	5.00	8.00	91.6	401		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>91.6</b>			
ОБЕД	Салат из редиса с яблоками и огурцами	60	0.52	3.11	2.88	41.52	26		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6.50	7.22	13.96	137.5	83		
	Фрикадельки мясные в соусе	80	6.49	6.55	5.96	155.8	288		
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	82.5	700		
	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	318		
	Компот из сухофруктов	200	1.04	0.06	22.18	71.5	126		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>740</b>	<b>20.71</b>	<b>21.86</b>	<b>84.69</b>	<b>631.17</b>			
УПЛОТНЕНН	Кондитерское изделие (пряники)	35	2.95	2.35	37.50	83	702.1		
	Фрукты свежие (яблоко)	75	0.30	0.30	7.35	57.25	3681		
	Лапшевник с творогом	200	17.42	14.40	41.10	146.8	212		
	Соус сметанный сладкий	50	1.83	2.76	3.96	50.81	117		
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.16	0.16	23.88	97.6	372		
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.8	701		
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>600</b>	<b>25.66</b>	<b>21.13</b>	<b>134.35</b>	<b>540.26</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1985</b>	<b>60.82</b>	<b>62.59</b>	<b>286.29</b>	<b>1623.6</b>			
День 10									
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	200	21.42	37.18	3.30	146.92	216		
	Кисель из кураги	200	0.90	0.06	28.58	108.4	380		
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.8	701		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>	<b>25.32</b>	<b>38.4</b>	<b>52.44</b>	<b>360.12</b>			
ЗАВТРАК 2	Йогурт	200	10.00	6.40	17.00	90.9	401.5		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>10</b>	<b>6.4</b>	<b>17</b>	<b>90.9</b>			
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0.85	3.05	5.19	41.54	20		
	Суп с рыбными консервами	200	6.88	6.72	11.46	135.8	87		
	Запеканка картофельная с мясом	200	15.16	11.88	32.12	243.5	291		
	Хлеб ржаной	50	3.30	0.60	16.70	82.5	700		
	Соус томатный	50	0.58	2.10	4.01	37.25	348		
	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня)	200	0.14	0.04	27.48	90.3	378.1		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>760</b>	<b>26.91</b>	<b>24.39</b>	<b>96.96</b>	<b>630.89</b>			
УПЛОТНЕНН	Фрукты свежие (апельсин)	75	0.51	0.11	4.55	24.19	3685		
	Булочка домашняя	60	4.37	7.51	32.35	130.28	469		
	Фрикадельки из птицы или кролика	80	11.76	10.50	7.80	153.8	308		
	Овощи, припущенные со сливочным маслом	145	2.28	3.68	14.29	69.6	331		
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.74	57.78	398		
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.8	701		
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>600</b>	<b>22.6</b>	<b>23.24</b>	<b>100.29</b>	<b>540.45</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2000</b>	<b>84.83</b>	<b>92.43</b>	<b>266.69</b>	<b>1622.4</b>			
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>19825</b>	<b>728.3</b>	<b>675.5</b>	<b>2754.67</b>	<b>16227</b>			
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1982.5</b>	<b>72.83</b>	<b>67.55</b>	<b>275.467</b>	<b>1622.7</b>			

День 9									
ЗАВТРАК	Каша вязкая (гречневая с сахаром)	150	4.38	4.56	24.21	139.62	168a		
	Бутерброд с маслом	35	2.14	6.61	12.79	105.11	1		
	Чай с вареньем, джемом, медом и повидлом	170	0.05	0.02	8.94	35.78	392.3		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>355</b>	<b>6.57</b>	<b>11.19</b>	<b>45.94</b>	<b>280.51</b>			
ЗАВТРАК 2	Кефир	150	4.35	3.75	6.00	71.6	401		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>4.35</b>	<b>3.75</b>	<b>6</b>	<b>71.6</b>			
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4.88	5.41	10.47	130.67	83		
	Картофель отварной	110	2.10	3.17	16.87	140.8	318		
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	66	700		
	Компот из сухофруктов	150	0.78	0.04	16.64	70.94	126		
	Фрикадельки мясные в соусе	60	4.87	4.91	4.47	151.2	288		
	Салат из редиса с яблоками и огурцами	40	0.34	2.07	1.92	40.5	26		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>10.73</b>	<b>10.67</b>	<b>53.26</b>	<b>469.44</b>			
УПЛОТНЕНН	Кондитерское изделие (пряники)	30	1.77	1.41	22.50	65.7	702.1		
	Фрукты свежие (яблоко)	60	0.24	0.24	5.88	28.2	3681		
	Лапшевник с творогом	150	13.07	10.80	30.82	130.92	212		
	Соус сметанный сладкий	40	1.46	2.20	3.17	43.45	117		
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0.12	0.12	17.91	73.2	372		
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	701		
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>460</b>	<b>18.91</b>	<b>15.64</b>	<b>95.7</b>	<b>420.07</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1515</b>	<b>40.56</b>	<b>41.25</b>	<b>200.9</b>	<b>1241.62</b>			
День 10									
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	150	16.07	27.89	2.47	113.5	216		
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	701		
	Кисель из кураги	150	0.67	0.04	21.43	88.8	380		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>330</b>	<b>18.99</b>	<b>28.8</b>	<b>39.32</b>	<b>280.9</b>			
ЗАВТРАК 2	Йогурт	150	7.50	4.80	12.75	70.9	401.5		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>150</b>	<b>7.5</b>	<b>4.8</b>	<b>12.75</b>	<b>70.9</b>			
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	40	0.56	2.03	3.46	34.36	20		
	Суп с рыбными консервами	150	5.16	5.04	8.60	100.35	87		
	Запеканка картофельная с мясом	150	11.37	8.91	24.09	177.18	291		
	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня)	150	0.11	0.03	20.61	83.1	378.1		
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	66	700		
	Соус томатный	40	0.46	1.68	3.21	29.8	348		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>570</b>	<b>20.3</b>	<b>18.17</b>	<b>73.33</b>	<b>490.79</b>			
УПЛОТНЕНН	Булочка домашняя	40	2.91	5.01	21.57	103.5	469		
	Фрукты свежие (апельсин)	60	0.41	0.09	3.64	19.35	3685		
	Фрикадельки из птицы или кролика	60	8.82	7.88	5.85	120.5	308		
	Овощи, припущенные со сливочным маслом	110	1.67	2.70	10.48	52.46	331		
	Напиток из плодов шиповника	150	0.51	0.21	15.55	45.83	398		
	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	701		
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>450</b>	<b>16.57</b>	<b>16.76</b>	<b>72.51</b>	<b>420.24</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1500</b>	<b>63.36</b>	<b>68.53</b>	<b>197.91</b>	<b>1262.83</b>			
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>15120</b>	<b>558.4</b>	<b>514.2</b>	<b>2045.56</b>	<b>12609.12</b>			
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1512</b>	<b>55.84</b>	<b>51.42</b>	<b>204.556</b>	<b>1260.912</b>			