

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МКДОУ ЦРР д/с № 504



О. В. Протасова

2023

г.

**Перспективное двадцатидневное меню  
МКДОУ ЦРР – д/с № 504  
категория: дети старше 3-х лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак							
	Каша молочная ячневая жидкая	200	6,4	11,4	35,7	271,2	261
	Бутерброд с маслом	40	1,829	0,115	11,429	225,143	99
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2	2,38	25,66	131,86	252
	Итого за завтрак	440	10,229	13,895	72,789	628,203	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	200	0	0	0	0	
	Итого за завтрак № 2	200					
обед							
	Салат из белокочанной капусты	60	0,845	3,046	5,189	51,54	20
	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	159
	Котлета из говядины	80	14,24	14	11,44	228,8	386
	Макаронные изделия отварные	130	4,901	0,585	25,168	125,58	297
	Кисель из свежих ягод	200	0,2	0,1	21,5	87	518
	Хлеб бородинский	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Соус томатный	30	0,324	1,119	2,082	19,68	462
	Итого за обед	750	171,64	25,78	100,809	770,3	
полдник							
	Снежок	200	5,8	5	8	100	535
	Булочка дорожная	60	4,2	8,3	33,5	226	584
	Итого за полдник	260	10	13,3	41,5	326	
ужин							
	Рагу из овощей.	200	4	107	17	180	201
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	507
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за ужин	450	219	109,2	57,66	389,3	
Итого за день		2100	410,869	162,175	272,758	2113,803	
Неделя 1, день 2							
завтрак							

	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	319
	Бутерброд с маслом	40	1,829	0,115	11,429	225,143	99
	Соус из брусники	30	0,015	0,006	4,11	16,56	476
	Чай сладкий с лимоном.	200	0,667	0	15,734	61,334	133
	Итого за завтрак	420	26,511	25,321	55,173	728,037	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	200	0	0	0	0	
	Итого за завтрак № 2	200					
обед							
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,114	3,751	50,16	10
	Суп картофельный с крупой пшенной	200	2,008	2,232	13,602	82,6	80
	Бигус	200	21,5	21,6	5	300	329
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Хлеб бородинский	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за обед	710	169,548	28,096	71,943	667,46	
полдник							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	534
	Пирожки печеные с курагой	60	4,64	3,89	28,9	169,3	
	Итого за полдник	260	10,44	8,89	38,5	275,3	
ужин							
	Суп молочный с крупой гречневой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	170
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	507
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за ужин	450	219,82	7,36	57,18	341,1	
Итого за день		2040	426,319	69,667	222,796	2011,897	
Неделя 1, день 3							
завтрак							
	Омлет с сыром	180	24,429	36,772	3,858	444,858	315
	Бутерброд с маслом	40	1,829	0,115	11,429	225,143	99
	Какао с молоком	200	2,4	4	21,2	142,667	117
	Итого за завтрак	420	28,658	40,887	36,487	812,668	

завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,2	61,2	36
	Рассольник ленинградский с мясными консервами	200	1,64	4,2	13	97	139
	Рыба-горбуша, тушенная в сметанном соусе	140	13,58	7,28	4,06	135,8	348
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Компот из черной смородины	200	0,5	0,2	23,1	96	526
	Хлеб бородинский	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за обед	780	162,62	24,61	78,12	634,3	
полдник							
	Варенец	200	0	0	0	0	
	Коржик молочный	60	2,24	3,92	16,64	110,4	547
	Итого за полдник	260	2,24	3,92	16,64	110,4	
ужин							
	Чай сладкий с лимоном.	200	0,667	0	15,734	61,334	133
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Капуста тушеная	200	4,174	7,414	19,174	160	132
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за ужин	450	218,341	8,314	58,168	343,634	
Итого за день		2010	412,259	78,131	199,215	1948,002	
Неделя 1, день 4							
завтрак							
	Каша овсянная молочная жидкая из "Геркулеса"	200	6,667	11,067	22,667	190,667	67
	Бутерброд с маслом	40	1,829	0,115	11,429	225,143	99
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	507
	Итого за завтрак	440	9,996	12,482	51,496	502,81	
завтрак № 2							
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,3	10,3	47	

обед							
	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	57
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	147
	Котлеты из кур припущенные	80	12	8,572	7,429	150,858	417
	Каша рассыпчатая перловая	130	3,875	2,765	27,605	150,927	165
	Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81	531
	Хлеб бородинский	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Соус томатный	30	0,324	1,119	2,082	19,68	462
	Итого за обед	750	162,54 9	23,646	91,126	672,165	
полдник							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	534
	Печенье	50	0	0	0	0	
	Итого за полдник	250	5,8	5	9,6	106	
ужин							
	Вареники ленивые отварные с маслом	200	28,697	21,02	29,626	421,936	
	Чай с сахаром	200	0	0	8,667	49,334	132
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за ужин	450	242,19 7	21,92	61,553	593,57	
Итого за день		1990	420,94 2	63,348	224,075	1921,545	
Неделя 1, день 5							
завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	200	6	6,86	28,54	199,8	233
	Бутерброд с сыром	40	5,956	8,445	8,8	136	96
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,7	16	70	126
	Яйцо отварное	50	0	0	0	0	
	Итого за завтрак	490	14,956	19,005	53,34	405,8	
завтрак № 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	96	
обед							
	Салат из белокочанной капусты с	60	1,38	6,6	2,34	74,4	3

	помидорами и огурцами						
	Запеканка картофельная с печенью	200	14,72	9,72	48,74	356,22	480
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными консервами	200	2,16	2,28	15,06	89	152
	Хлеб бородинский	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Напиток из шиповника.	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Итого за обед	710	162,71	20,05	111,53	741,32	
полдник							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	534
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	608
	Итого за полдник	250	8,75	7,35	47,1	289	
ужин							
	Котлета рыбная из минтая	80	11,12	1,68	7,68	90,4	351
	Рис отварной	130	3,211	5,291	32,331	189,8	246
	Чай с сахаром	200	0	0	8,667	49,334	132
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Соус томатный	30	0,324	1,119	2,082	19,68	462
	Итого за ужин	490	228,15 5	8,99	74,02	471,514	
Итого за день		2040	416,07 1	55,895	306,99	2003,634	
Неделя 2, день 1							
завтрак							
	Каша молочная жидкая "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	266
	Бутерброд с джемом	40	1,512	3,823	28,978	156,445	101
	Какао с молоком	200	2,4	4	21,2	142,667	117
	Итого за завтрак	440	9,172	19,483	75,238	525,312	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	200	0	0	0	0	
	Итого за завтрак № 2	200					
обед							
	Икра кабачковая	60	0,54	2,12	3,47	35,1	
	Рассольник домашний с	200	1,66	4,16	10,24	85	137

	мясными консервами						
	Шницель из говядины	80	14,24	14	11,44	228,8	386
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,799	32,136	219,31	243
	Кисель из брусники	200	0,2	0,1	19,5	79	518
	Хлеб бородинский	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Соус томатный	30	0,324	1,119	2,082	19,68	462
	Итого за обед	750	168,12 4	29,448	101,458	791,59	
полдник							
	Снежок	200	5,8	5	8	100	535
	Пирожки печеные со свежей капустой	60	4,64	3,89	28,9	169,3	
	Итого за полдник	260	10,44	8,89	36,9	269,3	
ужин							
	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	200	13,35	11,5	41,125	327,5	6.9
	Чай с сахаром	200	0	0	8,667	49,334	132
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за ужин	450	226,85	12,4	73,052	499,134	
Итого за день		2100	414,58 6	70,221	286,648	2085,336	
Неделя 2, день 2							
завтрак							
	Пудинг творожный запеченный	150	20,7	19,7	31,7	387	325
	Бутерброд с сыром	40	5,956	8,445	8,8	136	96
	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,908	4,713	39,15	449
	Чай с сахаром	200	0	0	8,667	49,334	132
	Итого за завтрак	420	27,436	30,053	53,88	611,484	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	200	0	0	0	0	
	Итого за завтрак № 2	200					
обед							
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,66	4,98	56,4	9
	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Жаркое подомашнему	210	24,819	22,146	15,846	361,773	374

	Компот из кураги.	200	0,3	0	20,1	81	531
	Хлеб бородинский	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,68	0,17	10,461	50,13	176
	Итого за обед	715	32,149	30,366	76,237	713,403	
полдник							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	534
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	607
	Итого за полдник	250	7,2	6,65	48,25	281	
ужин							
	Запеканка капустная	200	9,2	6,7	22,6	187	193
	Соус сметанный	30	0,462	3,189	1,014	34,59	451
	Чай сладкий с лимоном.	200	0,667	0	15,734	61,334	133
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за ужин	480	223,829	10,789	62,608	405,224	
Итого за день		2065	290,614	77,858	240,975	2011,111	
Неделя 2, день 3							
завтрак							
	Омлет натуральный	180	15,508	24,093	4,154	293,539	307
	Бутерброд с маслом	40	1,829	0,115	11,429	225,143	99
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,7	16	70	126
	Итого за завтрак	420	20,337	27,908	31,583	588,682	
завтрак № 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	96	
обед							
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,708	4,825	59,58	12
	Борщ с фасолью и картофелем с мясными консервами	200	2,836	4,08	11,624	94,6	63
	Рыба -минтай, тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143	349
	Рис отварной	130	3,211	5,291	32,331	189,8	246
	Компот из вишни	200	0,5	0,2	23,1	96	526
	Хлеб бородинский	30	2,55	0,99	12,75	77,7	



	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за обед	780	165,32 7	21,629	100,77	707,68	
полдник							
	Кефир	200	6	5	7,8	100	
	Булочка русская	60	4,25	2,9	39,2	199,8	276
	Итого за полдник	260	10,25	7,9	47	299,8	
ужин							
	Суп молочный с крупой пшенной	200	4,82	5,16	16,52	131,8	170
	Чай с сахаром	200	0	0	8,667	49,334	132
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за ужин	450	218,32	6,06	48,447	303,434	
Итого за день		2010	415,73 4	63,997	248,8	1995,596	
Неделя 2, день 4							
завтрак							
	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,2	7,46	37	240	271
	Бутерброд с сыром	40	5,956	8,445	8,8	136	96
	Какао с молоком	200	2,4	4	21,2	142,667	117
	Итого за завтрак	440	14,556	19,905	67	518,667	
завтрак № 2							
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,3	10,3	47	
обед							
	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	30
	Суп картофельный с клецками	200	4,1	3,9	16,9	119	151
	Суфле из кур с рисом	90	12,515	12,258	4,543	174	414
	Сложный гарнир	130	0	0	0	0	
	Компот из чернослива	200	0,3	0	20,1	81	531
	Хлеб бородинский	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за обед	730	161,26 5	23,428	66,233	564,7	
полдник							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	534
	Печенье крекер	50	0	0	0	0	
	Итого за полдник	250	5,8	5	9,6	106	
ужин							

	Запеканка из творога с морковью	180	9,96	16,8	14,4	248,4	219
	Соус из черной смородины	30	0,018	0	4,521	18,156	
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	507
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за ужин	460	224,978	19	59,581	475,856	
Итого за день		1980	406,999	67,633	212,714	1712,223	
Неделя 2, день 5							
завтрак							
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	243,92	270
	Бутерброд с маслом	40	1,829	0,115	11,429	225,143	99
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	507
	Итого за завтрак	440	10,769	9,485	64,109	556,063	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	31
	Суп овощной с мясными консервами	200	1,5	0,5	5	55,08	39
	Печень говяжья по-строгановски	120	19,637	15,055	4,691	232,364	403
	Каша рассыпчатая перловая	130	3,875	2,765	27,605	150,927	165
	Компот из клюквы	200	0,5	0,2	23,1	96	526
	Хлеб бородинский	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за обед	760	169,802	22,73	85,146	697,471	
полдник							
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	608
	Сок фруктовый	200	0	0	0	0	
	Итого за полдник	250	2,95	2,35	37,5	183	
ужин							
	Сельдь с луком репчатым	70	11,2	11,9	5,134	171,5	357
	Картофель отварной	130	2,47	5,33	16,51	123,5	179

	Чай сладкий с лимоном.	200	0,667	0	15,734	61,334	133
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за ужин	450	227,83 7	18,13	60,638	478,634	
Итого за день		2000	411,75 8	53,095	257,193	1962,168	
Неделя 3, день 1							
завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215,4	268
	Бутерброд с сыром	40	5,956	8,445	8,8	136	96
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,7	16	70	126
	Итого за завтрак	440	15,156	19,605	55,66	421,4	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	200	0	0	0	0	
	Итого за завтрак № 2	200					
обед							
	Салат из белокачанной капусты	60	0,845	3,046	5,189	51,54	20
	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	139
	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	163
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,1	19,5	79	518
	Хлеб бородинский	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за обед	710	170,76 5	29,186	93,989	770,61	
полдник							
	Варенец	200	0	0	0	0	
	Печенье	50	0	0	0	0	
	Итого за полдник	250					
ужин							
	Запеканка картофельная с овощами	200	6	7,6	17,2	162	183
	Соус сметанный	30	0,462	3,189	1,014	34,59	451
	Чай сладкий с лимоном.	200	0,667	0	15,734	61,334	133
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114

	Итого за ужин	480	220,62 9	11,689	57,208	380,224	
Итого за день		2080	406,55	60,48	206,857	1572,234	
Неделя 3, день 2							
завтрак							
	Запеканка из творога	150	24	25,2	23,9	425	319
	Бутерброд с маслом	40	1,829	0,115	11,429	225,143	99
	Соус из вишни	30	0,015	0,006	4,11	16,56	476
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	507
	Итого за завтрак	420	27,344	26,621	56,839	753,703	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	200	0	0	0	0	
	Итого за завтрак № 2	200					
обед							
	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46	79,2	19
	Суп картофельный с фасолью	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Голубцы ленивые	80	4,25	4,15	2	62,5	377
	Соус сметанный с томатом	30	0,529	1,499	2,108	24,03	355
	Макаронные изделия отварные	130	4,901	0,585	25,168	125,58	297
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Хлеб бородинский	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за обед	750	156,43	16,844	96,426	612,41	
полдник							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	534
	Шанежка наливная	60	4,08	3,784	27,768	161,472	457
	Итого за полдник	260	9,88	8,784	37,368	267,472	
ужин							
	Суп молочный с крупой рисовой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	170
	Чай с сахаром	200	0	0	8,667	49,334	132
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за ужин	450	218,32	6,06	48,447	303,434	
Итого за день		2080	411,97 4	58,309	239,08	1937,019	
Неделя 3, день 3							
завтрак							

	Бутерброд с маслом	40	1,829	0,115	11,429	225,143	99
	Какао с молоком	200	2,4	4	21,2	142,667	117
	Омлет с зеленым горошком	180	12	14,16	6,48	201,6	308
	Итого за завтрак	420	16,229	18,275	39,109	569,41	
завтрак № 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	96	
обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,4	31
	Суп картофельный с крупой рисовой с мясными консервами	200	2,008	2,232	13,602	82,6	80
	Рыба-минтай, припущенная в молоке	140	18,76	10,08	4,34	180,6	342
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Компот из брусники	200	0,5	0,2	23,1	96	526
	Хлеб бородинский	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за обед	780	168,288	22,442	79,962	641,9	
полдник							
	Кефир	200	6	5	7,8	100	
	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179	541
	Итого за полдник	260	11,3	9,7	36,6	279	
ужин							
	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321,1	54-10м-2020
	Чай сладкий с лимоном.	200	0,667	0	15,734	61,334	133
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за ужин	450	236,467	20,3	53,394	504,734	
Итого за день		2010	433,784	71,217	230,065	2091,044	
Неделя 3, день 4							
завтрак							
	Каша гречневая молочная	200	6,934	10,4	24,934	222,667	64

	Бутерброд с маслом	40	1,829	0,115	11,429	225,143	99
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	507
	Итого за завтрак	440	10,263	11,815	53,763	534,81	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	30
	Суп картофельный с клецками	200	4,1	3,9	16,9	119	151
	Рагу овощное с птицей	200	18,858	23,315	15,886	348,572	376
	Компот из кураги.	200	0,3	0	20,1	81	531
	Хлеб бородинский	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за обед	710	167,608	34,485	77,576	739,272	
полдник							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	534
	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	608
	Итого за полдник	250	8,75	7,35	47,1	289	
ужин							
	Пудинг из творога с яблоками	180	24,48	19,206	26,334	376,2	240
	Соус молочный сладкий	30	0,78	1,908	4,713	39,15	449
	Чай с сахаром	200	0	0	8,667	49,334	132
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за ужин	460	238,76	22,014	62,974	586,984	
Итого за день		1960	425,781	76,064	251,213	2197,066	
Неделя 3, день 5							
завтрак							
	Омлет натуральный	180	15,508	24,093	4,154	293,539	307
	Бутерброд с сыром	40	5,956	8,445	8,8	136	96
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,7	16	70	126
	Итого за завтрак	420	24,464	36,238	28,954	499,539	
завтрак № 2							
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,3	10,3	47	

обед							
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,2	61,2	36
	Макаронник с печенью	200	17,819	7,031	43,394	307,879	264
	Борщ с капустой квашеной и картофелем с мясными консервами	200	1,46	4	8,52	76	133
	Хлеб бородинский	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
	Кисель из клюквы	200	0,1	0	23	96	515
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за обед	710	163,549	18,241	98,704	665,779	
полдник							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	534
	Кекс "Детский"	60	3,68	11,28	20,64	198,4	549
	Итого за полдник	260	9,48	16,28	30,24	304,4	
ужин							
	Котлета рыбная любительская из горбуши	80	9,76	2,88	4,96	84,8	352
	Рис отварной	130	3,211	5,291	32,331	189,8	246
	Чай сладкий с лимоном.	200	0,667	0	15,734	61,334	133
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Соус томатный	30	0,324	1,119	2,082	19,68	462
	Итого за ужин	490	227,462	10,19	78,367	477,914	
Итого за день		1980	425,355	81,249	246,565	1994,632	
Неделя 4, день 1							
завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	200	6	6,86	28,54	199,8	233
	Бутерброд с маслом	40	1,829	0,115	11,429	225,143	99
	Какао с молоком	200	2,4	4	21,2	142,667	117
	Итого за завтрак	440	10,229	10,975	61,169	567,61	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	200	0	0	0	0	
	Итого за завтрак № 2	200					
обед							

	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	147
	Гуляш из говядины	120	20,6	22	4,2	297	373
	Кисель из облепихи	200	0,2	0,1	21,5	87	518
	Хлеб бородинский	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Каша перловая рассыпчатая	130	0	0	0	0	Из таблицы
	Соленый огурчик	50	0	0	0	0	
	Итого за обед	750	165,95	27,23	54,51	575,1	
полдник							
	Снежок	200	5,8	5	8	100	535
	Печенье крекер	50	0	0	0	0	
	Итого за полдник	250	5,8	5	8	100	
ужин							
	Картофель в молоке	200	4,44	6,76	24,24	176	126
	Чай с сахаром	200	0	0	8,667	49,334	132
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за ужин	450	217,94	7,66	56,167	347,634	
Итого за день		2090	399,919	50,865	179,846	1590,344	
Неделя 4, день 2							
завтрак							
	Омлет с сыром	180	24,429	36,772	3,858	444,858	315
	Бутерброд с маслом	40	1,829	0,115	11,429	225,143	99
	Чай с сахаром	200	0	0	8,667	49,334	132
	Итого за завтрак	420	26,258	36,887	23,954	719,335	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	200	0	0	0	0	
	Итого за завтрак № 2	200					
обед							
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,114	3,751	50,16	10
	Суп картофельный с крупой гречневой с мясными консервами	200	2,008	2,232	13,602	82,6	80
	Соус сметанный с томатом	30	0,529	1,499	2,108	24,03	355



	Компот из брусники	200	0,5	0,2	23,1	96	526
	Хлеб бородинский	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
	Капуста тушеная	130	2,713	4,819	12,463	104	132
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	80	10,858	17,486	13,029	252,572	395
	Итого за обед	750	162,148	30,5	90,643	734,062	
полдник							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	534
	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	289
	Итого за полдник	260	12,88	7,63	51,41	325,07	
ужин							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	18,98	146	171
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	507
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за ужин	450	220,7	7,46	59,64	355,3	
Итого за день		2080	421,986	82,477	225,647	2133,767	
Неделя 4, день 3							
завтрак							
	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6,2	7,46	37	240	271
	Бутерброд с джемом	40	1,512	3,823	28,978	156,445	101
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3,7	16	70	126
	Итого за завтрак	440	10,712	14,983	81,978	466,445	
завтрак № 2							
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,3	10,3	47	
обед							
	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	30
	Свекольник с мясными консервами	200	1,74	3,56	9,62	77,6	136
	Рыба-горбуша запеченная в омлете	140	22,26	10,92	4,48	205,8	343
	Рис отварной	130	3,211	5,291	32,331	189,8	246

	Компот из яблок с лимоном	200	0,5	0,2	20,2	85	528
	Хлеб бородинский	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за обед	780	172,06 1	27,241	91,321	748,9	
полдник							
	Варенец	200	0	0	0	0	
	Коржик молочный	60	2,24	3,92	16,64	110,4	547
	Итого за полдник	260	2,24	3,92	16,64	110,4	
ужин							
	Запеканка морковная	200	5,3	10,556	32,667	246,667	153
	Соус из брусники	30	0,015	0,006	4,11	16,56	476
	Чай сладкий с лимоном.	200	0,667	0	15,734	61,334	133
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за ужин	480	219,48 2	11,462	75,771	446,861	
Итого за день		2060	404,89 5	57,906	276,01	1819,606	
Неделя 4, день 4							
завтрак							
	Каша овсяная молочная жидкая из "Геркулеса"	200	6,667	11,067	22,667	190,667	67
	Бутерброд с маслом	40	1,829	0,115	11,429	225,143	99
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	17,4	87	507
	Яйцо отварное	50	0	0	0	0	
	Итого за завтрак	490	9,996	12,482	51,496	502,81	
завтрак № 2							
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	96	
обед							
	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,66	4,98	56,4	9
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	152
	Кнели из птицы с рисом	80	13,486	15,429	5,372	213,715	371
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,6	434
	Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81	531
	Хлеб бородинский	30	2,55	0,99	12,75	77,7	

	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Соус томатный	30	0,324	1,119	2,082	19,68	462
	Итого за обед	750	163,71	29,358	84,354	704,095	
полдник							
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	534
	Печенье овсянное	50	0	0	0	0	
	Итого за полдник	250	5,8	5	9,6	106	
ужин							
	Сырники из творога запеченные	180	28,8	22,2	37,2	463,2	327
	Напиток клюквенный.	200	0,1	0	20,7	83	539
	Чай с сахаром	200	0	0	8,667	49,334	132
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Сгущенное молоко	40	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за ужин	670	242,4	23,1	89,827	717,834	
Итого за день		2260	423,406	70,44	256,277	2126,739	
Неделя 4, день 5							
завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	5,956	8,445	8,8	136	96
	Суп молочный с крупой рисовой	200	4,82	5,16	16,52	131,8	170
	Какао с молоком	200	2,4	4	21,2	142,667	117
	Итого за завтрак	440	13,176	17,605	46,52	410,467	
завтрак № 2							
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,2	61,2	36
	Суп овощной с мясными консервами	200	1,5	0,5	5	55,08	39
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13,52	4,24	11,36	137,6	357
	Соус сметанный	30	0,422	1,499	1,701	22,23	354
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,799	32,136	219,31	243
	Компот из вишни	200	0,5	0,2	23,1	96	526
	Хлеб бородинский	30	2,55	0,99	12,75	77,7	
	Хлеб пшеничный	20	141,2	0,16	9,84	47	114
	Итого за обед	750	167,522	20,448	97,087	716,12	
полдник							

	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	534
	Кекс "Ночка"	60	0	0	0	0	
	Итого за полдник	260	5,8	5	9,6	106	
ужин							
	Сельдь с луком репчатым	70	11,2	11,9	5,134	171,5	357
	Картофель отварной	130	2,47	5,33	16,51	123,5	179
	Чай с сахаром	200	0	0	8,667	49,334	132
	Хлеб бородинский	20	1,7	0,66	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный	30	211,8	0,24	14,76	70,5	114
	Итого за ужин	450	227,17	18,13	53,571	466,634	
Итого за день		2000	414,068	61,583	216,578	1746,221	
Среднее значение за период:		2046,75	409,694	71,631	240,016	1948,7	