

Организация: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад комбинированного вида № 8"						
	Название меню: примерное 10-дневное меню					
	Возрастная категория: от 1 до 3 лет					
	Характеристика питающихся: Без особенностей					
	Срок действия меню: 01.10.2024 - 31.12.2024					
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.2	1.5	0	17.9
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	150	5.4	6.9	33	215.8
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>8.2</b>	<b>12.2</b>	<b>48.6</b>	<b>337.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0.4	0.1	9.1	41.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>9.1</b>	<b>41.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	40	1	4.1	4.2	57.2
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	150	3.7	4.3	8.5	87.7
54-1г	Макаронные изделия отварные	110	3.9	3.6	24.1	144.3
54-2м	Гуляш из говядины	50	8.5	8.3	1.9	116.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржаной	55	3.6	0.7	18.4	93.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>555</b>	<b>21.1</b>	<b>21</b>	<b>71.9</b>	<b>559.9</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80
54-1т	Запеканка творожная	50	9.9	3.6	7.4	101.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>14.3</b>	<b>7.4</b>	<b>14.6</b>	<b>181.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1265</b>	<b>44</b>	<b>40.7</b>	<b>144.2</b>	<b>1119.7</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	150	5.1	5.6	18.5	144.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.1	9.3	66.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9.3</b>	<b>14.8</b>	<b>46.3</b>	<b>364.4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0.4	0.1	9.1	41.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>9.1</b>	<b>41.3</b>

	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0.7	4	3.9	54.4
54-8с	Суп гороховый	150	4.3	3.1	11.2	83.2
54-11г	Картофельное пюре	110	2.3	3.9	14.5	102.2
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	50	6.4	4	6.3	86.8
54-3соус	Соус красный основной	25	0.8	0.6	2.2	17.7
54-22хн	Кисель	150	0.2	0.1	9.2	37.9
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>580</b>	<b>18.9</b>	<b>16.1</b>	<b>74.4</b>	<b>511.1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-10в	Булочка ванильная	50	3.9	3.4	25.4	147.4
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>8.3</b>	<b>7.2</b>	<b>31.7</b>	<b>223.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>	<b>36.9</b>	<b>38.2</b>	<b>161.5</b>	<b>1140.6</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.2	1.5	0	17.9
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-18к	Суп молочный с рисом	150	3.7	3.4	13.8	100.1
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>9.5</b>	<b>11</b>	<b>33.6</b>	<b>270.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0.4	0.1	9.1	41.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>9.1</b>	<b>41.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	40	0.8	2.7	4.6	45.7
54-6с	Суп картофельный с клецками	150	3.5	2.5	8.5	70.2
54-9м	Жаркое по-домашнему	180	18.1	16.9	15.5	286.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржаной	55	3.6	0.7	18.4	93.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>575</b>	<b>26.4</b>	<b>22.8</b>	<b>61.8</b>	<b>556.6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-15в	Творожник песочный	50	5.99	6.4	20.2	162.6
Пром.	Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>10.39</b>	<b>10.2</b>	<b>27.4</b>	<b>242.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>	<b>46.69</b>	<b>44.1</b>	<b>131.9</b>	<b>1111.3</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	150	5.8	7.1	26.4	192.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.1	9.3	66.8

Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>45.6</b>	<b>339.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0.4	0.1	9.1	41.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.4</b>	<b>0.1</b>	<b>9.1</b>	<b>41.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-32з	Морковь в нарезке	40	0.9	0.1	4.8	23.6
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3.6	1.6	11.6	75.6
54-3м	Голубцы ленивые	180	15.2	13.8	11.5	230.9
54-22хн	Кисель	150	0.2	0.1	9.2	37.9
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>575</b>	<b>24.1</b>	<b>16</b>	<b>64.2</b>	<b>496.9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-14в	Ватрушка с повидлом	50	3.1	1.4	32.4	154.4
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>7.5</b>	<b>5.2</b>	<b>38.7</b>	<b>230.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>42</b>	<b>34.3</b>	<b>157.6</b>	<b>1108.1</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.2	1.5	0	17.9
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>7.7</b>	<b>10.7</b>	<b>35.6</b>	<b>269.7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0.7	4	3.9	54.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3.5	4.2	4.3	69.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4.7	26.4	171.4
54-21м	Тефтели из говядины с рисом	60	6.6	6.7	6.1	111
54-3соус	Соус красный основной	25	0.7	0.5	1.8	14.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб ржаной	55	3.6	0.7	18.4	93.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>590</b>	<b>21.5</b>	<b>20.8</b>	<b>75.7</b>	<b>574.7</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>8.2</b>	<b>8.7</b>	<b>44.4</b>	<b>287.9</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>37.9</b>	<b>40.3</b>	<b>165.8</b>	<b>1175.6</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>9.5</b>	<b>10.6</b>	<b>44.3</b>	<b>311.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0.7	4	3.9	54.4
54-4с	Рассольник домашний	150	2.3	3.1	6.2	65.7
54-11м	Плов из отварной говядины	150	11.5	11.1	29	261.6
54-22хн	Кисель	150	0.2	0.1	9.2	37.9
Пром.	Хлеб ржаной	55	3.6	0.7	18.4	93.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>545</b>	<b>18.3</b>	<b>19</b>	<b>66.7</b>	<b>513.5</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Вафли	50	2	15.3	31.3	270.5
Пром.	Молоко 2.5%	150	5.8	5	9.6	106.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>7.8</b>	<b>20.3</b>	<b>40.9</b>	<b>377.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>36.1</b>	<b>50</b>	<b>162</b>	<b>1245</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4.1	21.5	138.4
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
54-6о	Яйцо вареное (1 шт.)	40	4.8	4	0.3	56.6
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>395</b>	<b>13.4</b>	<b>14.2</b>	<b>41.6</b>	<b>347.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-27з	Морковь отварная дольками	40	0.5	1.3	2.8	25.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	150	4.4	5.1	9.4	101
54-11г	Картофельное пюре	110	2.3	3.9	14.5	102.2
54-4м	Котлета из говядины	60	9.1	8.7	8.2	147.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9

	<b>Итого за Обед</b>	<b>565</b>	<b>20.9</b>	<b>19.4</b>	<b>76.8</b>	<b>565.5</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в	Ватрушка с творогом	50	8.2	10.3	15	185.7
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>12.6</b>	<b>14.1</b>	<b>21.3</b>	<b>262.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>47.4</b>	<b>47.8</b>	<b>149.8</b>	<b>1218.7</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.2	1.5	0	17.9
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0.1	5.1	0.1	46.3
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.1	3.4	13.4	100.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>8.2</b>	<b>11.2</b>	<b>31</b>	<b>257</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	40	0.6	0	3.5	16.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3.5	4.3	7.6	82.8
54-21г	Горошница	110	10.6	1	24.8	150.2
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	60	6.4	4	6.3	86.8
54-3соус	Соус красный основной	25	0.5	0.4	1.3	10.6
54-22хн	Кисель	150	0.2	0.1	9.2	37.9
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>590</b>	<b>26</b>	<b>10.2</b>	<b>79.8</b>	<b>514</b>
	<b>Полдник</b>					
54-9в	Булочка школьная	50	4.3	1.5	28.4	143.9
Пром.	Молоко 2.5%	150	5.8	5	9.6	106.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>10.1</b>	<b>6.5</b>	<b>38</b>	<b>250.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>44.8</b>	<b>28</b>	<b>158.9</b>	<b>1064.8</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0.1	5.1	0.1	46.3
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	6	4.7	26.4	171.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.1	9.3	66.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10.3</b>	<b>12.1</b>	<b>45.6</b>	<b>331.4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>

	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	40	0.9	3.1	5.3	53.3
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	150	6.5	4.5	10.4	108.6
54-10м	Капуста тушеная с мясом	180	19.8	19.8	12	305.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>575</b>	<b>31.8</b>	<b>27.8</b>	<b>72.6</b>	<b>669.2</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	50	5.2	3.1	8.7	83.2
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>9.6</b>	<b>6.9</b>	<b>15</b>	<b>159.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>52.2</b>	<b>46.9</b>	<b>143.3</b>	<b>1203.5</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	5	0.1	5.1	0.1	46.3
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4.3	19	130.7
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>355</b>	<b>8.7</b>	<b>11.9</b>	<b>38.8</b>	<b>296.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	150	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокачанной капусты с морковью	40	0.7	4	3.9	54.4
54-18с	Свекольник	150	1.3	1.9	7.9	54.4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	130	3.2	3.9	22.4	137.2
54-2м	Гуляш из говядины	50	8.5	8.3	1.9	116.1
54-22хн	Кисель	150	0.2	0.1	11	45.5
Пром.	Хлеб ржаной	55	4.8	0.9	24.4	124.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>575</b>	<b>18.7</b>	<b>19.1</b>	<b>71.5</b>	<b>532.3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-16в	Крендель сахарный	50	3.3	5.9	25.2	166.7
Пром.	Молоко 2.5%	150	5.8	5	9.6	106.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200</b>	<b>9.1</b>	<b>10.9</b>	<b>34.8</b>	<b>273.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1280</b>	<b>37</b>	<b>42</b>	<b>155.2</b>	<b>1145.7</b>

Организация: Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад комбинированного вида № 8"

	Название меню: примерное 10-дневное меню				
	Возрастная категория: от 3 до 7 лет				
	Характеристика питающихся: Без особенностей				

Срок действия меню: 01.10.2024 - 31.12.2024						
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	1.4	1.8	0	21.5
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	6.9	8.7	41.8	273.4
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	23.5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>422</b>	<b>10.4</b>	<b>15.8</b>	<b>59.9</b>	<b>423.3</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок фруктовый	180	0.5	0.1	10.1	43.3
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
<b>Обед</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	70	1.8	7.1	7.3	100.1
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	180	5	5.8	11.3	116.9
54-1г	Макаронные отварные	130	3.9	3.6	24.1	144.3
54-2м	Гуляш из говядины	70	11.9	11.6	2.7	162.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржаной	73	4.8	0.9	24.4	124.7
<b>Итого за Обед</b>		<b>703</b>	<b>27.8</b>	<b>29</b>	<b>87.6</b>	<b>721.4</b>
<b>Полдник</b>						
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
54-1т	Запеканка творожная	70	29.68	10.7	22.31	304.2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>270</b>	<b>35.48</b>	<b>15.7</b>	<b>31.91</b>	<b>410.8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1575</b>	<b>74.18</b>	<b>60.6</b>	<b>189.51</b>	<b>1598.8</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.1	9.3	66.8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>412</b>	<b>11.5</b>	<b>14.8</b>	<b>46.3</b>	<b>364.4</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок фруктовый	180	0.5	0.1	10.1	43.3
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
<b>Обед</b>						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	70	1.2	7.1	6.7	95.1
54-8с	Суп гороховый	180	4.7	3.2	11.4	93.2
54-11г	Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8

54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	70	9	5.6	8.9	121.5
54-3соус	Соус красный основной	25	0.8	0.6	2.2	17.7
54-22хн	Кисель	180	0.2	0.1	11	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	73	5.5	0.6	35.9	171.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>728</b>	<b>24.1</b>	<b>21.8</b>	<b>90</b>	<b>650.3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-10в	Булочка ванильная	70	4.68	4.03	30.46	177
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>10.48</b>	<b>9.03</b>	<b>38.86</b>	<b>278.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1590</b>	<b>46.58</b>	<b>45.73</b>	<b>185.26</b>	<b>1336.8</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4.9	4.5	18.4	133.5
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>422</b>	<b>12.3</b>	<b>15.1</b>	<b>42.5</b>	<b>345.6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-6с	Суп картофельный с клецками	180	3.5	2.5	8.5	70.2
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-1хн	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржаной	73	4.8	0.9	24.4	124.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>693</b>	<b>29.6</b>	<b>24.9</b>	<b>72.5</b>	<b>631.4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-15в	Творожник песочный	70	5.99	6.45	20.17	162.6
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>11.79</b>	<b>11.45</b>	<b>29.77</b>	<b>269.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1565</b>	<b>54.19</b>	<b>51.55</b>	<b>154.87</b>	<b>1289.5</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	5.8	7.1	26.4	192.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.1	9.3	66.8
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>10.5</b>	<b>14.5</b>	<b>48.1</b>	<b>364.1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					



Пром.	Сок фруктовый	180	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-32з	Морковь в нарезке	60	0.9	0.1	4.8	23.6
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4.3	2	14	90.8
54-3м	Голубцы ленивые	200	16.9	15.3	12.8	256.6
54-22хн	Кисель	180	0.2	0.1	11	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	73	5.5	0.6	35.9	171.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>693</b>	<b>27.8</b>	<b>18.1</b>	<b>78.5</b>	<b>587.6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-14в	Ватрушка с повидлом	70	3.73	1.67	38.85	185.4
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>9.53</b>	<b>6.67</b>	<b>47.25</b>	<b>287.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1548</b>	<b>48.33</b>	<b>39.37</b>	<b>183.95</b>	<b>1282.2</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>422</b>	<b>10.6</b>	<b>15.2</b>	<b>44.1</b>	<b>354.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1.2	7.1	6.7	95.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	180	4.7	5.6	5.7	92.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.1	5.5	31.1	202.5
54-21м	Тефтели из говядины с рисом	70	13	13.2	7.3	199.7
54-3соус	Соус красный основной	25	0.7	0.5	1.8	14.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб ржаной	73	4.8	0.9	24.4	124.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>718</b>	<b>31.9</b>	<b>32.8</b>	<b>94.8</b>	<b>801.2</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9.6</b>	<b>9.9</b>	<b>46.8</b>	<b>314.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>52.6</b>	<b>58</b>	<b>195.8</b>	<b>1513.8</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					

Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	9.5	8.2	34.4	249.3
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.1	0	6.1	24.8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>11.6</b>	<b>13.5</b>	<b>52.9</b>	<b>379</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1.2	7.1	6.7	95.1
54-4с	Рассольник домашний	180	2.6	3.3	6.7	66.7
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.7	348.8
54-22хн	Кисель	180	0.2	0.1	11	45.5
Пром.	Хлеб ржаной	73	4.8	0.9	24.4	124.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>693</b>	<b>24.1</b>	<b>26.1</b>	<b>87.5</b>	<b>680.8</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Вафли	50	2	15.3	31.3	270.5
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>7.8</b>	<b>20.3</b>	<b>40.9</b>	<b>377.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1535</b>	<b>82.1</b>	<b>60</b>	<b>191.4</b>	<b>1480.2</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
54-6о	Яйцо вареное (1 шт.)	40	4.8	4	0.3	56.6
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>452</b>	<b>15.2</b>	<b>17</b>	<b>51.3</b>	<b>418.9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	1	2.3	4.8	43.9
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	180	5.9	6.8	12.5	134.6
54-11г	Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8
54-4м	Котлета из говядины	70	14.6	13.9	13.1	236.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	73	5.5	0.6	35.9	171.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>693</b>	<b>30.1</b>	<b>28.2</b>	<b>101.3</b>	<b>702.9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-1в	Ватрушка с творогом	70	8.24	10.3	15.01	185.7
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8

	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>14.04</b>	<b>15.3</b>	<b>23.41</b>	<b>287.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1565</b>	<b>59.84</b>	<b>60.6</b>	<b>186.11</b>	<b>1452.6</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.3	1	7.7	45.2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>422</b>	<b>11.1</b>	<b>16</b>	<b>40.5</b>	<b>351.6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	4.2	5.1	9.1	99.4
54-21г	Горошница	130	13.5	1.2	31.5	191.2
54-11р	Тефтели рыбные (минтай)	70	9	5.6	8.9	121.5
54-3соус	Соус красный основной	25	0.5	0.4	1.3	10.6
54-22хн	Кисель	180	0.2	0.1	11	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	73	5.5	0.6	35.9	171.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>718</b>	<b>33.8</b>	<b>13.9</b>	<b>99.3</b>	<b>656.1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-9в	Булочка школьная	70	5.16	1.77	34.03	172.6
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>10.96</b>	<b>6.77</b>	<b>43.63</b>	<b>279.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1590</b>	<b>56.36</b>	<b>36.77</b>	<b>193.53</b>	<b>1330.2</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	2.9	2.2	9.8	70.7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>12</b>	<b>13.3</b>	<b>48.9</b>	<b>362.9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.9	3.1	5.3	53.3
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	180	8.6	6.1	13.9	144.9
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	73	5.5	0.6	35.9	171.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>693</b>	<b>37.4</b>	<b>31.8</b>	<b>86.2</b>	<b>781.6</b>
	<b>Полдник</b>					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	70	7.3	4.3	12.2	116.5
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>13.1</b>	<b>9.3</b>	<b>20.6</b>	<b>218.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1555</b>	<b>63</b>	<b>54.5</b>	<b>165.8</b>	<b>1406.1</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Масло сливочное (порциями)	7	0.1	5.1	0.1	46.3
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-21гн	Какао с молоком	180	3.1	2.3	9.9	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>412</b>	<b>10.4</b>	<b>13.3</b>	<b>47.6</b>	<b>352</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок фруктовый	180	0.5	0.1	10.1	43.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>43.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1.2	7.1	6.7	95.1
54-18с	Свекольник	180	1.6	2.3	9.5	65.3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	130	3.8	4.6	26.4	162.2
54-2м	Гуляш из говядины	70	11.9	11.6	2.7	162.5
54-22хн	Кисель	180	0.2	0.1	11	45.5
Пром.	Хлеб ржаной	73	4.8	0.9	24.4	124.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>693</b>	<b>23.5</b>	<b>26.6</b>	<b>80.7</b>	<b>655.3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-16в	Крендель сахарный	70	4.7	8.2	35.2	233.4
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>10.5</b>	<b>13.2</b>	<b>44.8</b>	<b>340</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1555</b>	<b>44.9</b>	<b>53.2</b>	<b>183.2</b>	<b>1390.6</b>