

Меню для детей в возрасте 3-7 лет, посещающих дошкольные общеобразовательных учреждений с ужинами

№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК (Вариант 1)
							В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	В2	І, мкг	
Завтрак 1																	
1	Каша пшеничная молочная	180	7,01	6,57	36,23	232,44	0,19	0,41	21,06	0,16	96,89	163,15	45,25	1,26	0,11	8,41	120201
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	17,66	120,49	0,02	0,72	18,00	0,00	145,50	109,20	16,80	0,15	0,16	10,80	160104
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		14,83	13,97	63,89	441,32	0,24	1,20	65,06	0,55	347,09	343,15	68,15	1,75	0,30	19,21	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92	0,04	4,99	0,00	2,73	22,91	28,40	12,44	0,54	0,03	2,86	100501
2	Суп картофельный на мясном бульоне	200	4,45	2,38	15,88	93,36	0,12	10,20	0,00	1,02	19,61	61,58	24,95	0,94	0,08	5,14	110330
3	Гуляш из отварного мяса	70	11,35	10,44	2,08	145,70	0,04	0,78	4,83	0,30	9,97	112,85	14,78	1,64	0,09	4,36	120549
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,99	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,58	0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01	0,00	160242
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		24,37	23,30	91,69	663,56	0,33	15,97	15,69	5,26	129,66	321,46	71,46	5,06	0,24	15,28	
Полдник																	
1	Ватрушка с повидлом	50	3,08	2,06	29,95	148,50	0,05	0,33	1,50	0,89	21,25	37,29	6,65	0,57	0,04	1,75	190301-1
2	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20	0,32	18,00	230101
	Итого:		8,88	8,46	37,55	266,50	0,13	1,93	41,50	0,89	261,25	233,29	36,65	0,77	0,36	19,75	
Ужин																	
1	Биточки рубленые куриные	50	8,32	7,67	6,72	124,84	0,04	0,65	24,25	0,65	21,16	73,43	8,93	0,69	0,07	2,85	120611
2	Капуста тушеная	150	3,21	6,18	11,14	115,16	0,06	48,30	0,00	2,90	291,80	64,15	32,96	1,19	0,08	5,61	130201
3	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	70,08	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204 160231
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		13,22	14,48	45,11	362,08	0,13	50,75	24,25	3,93	322,57	157,98	47,61	2,22	0,15	8,70	
День 2(вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	2,42	0,60	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	17,00	160103
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		15,91	23,49	31,51	404,37	2,50	0,78	55,58	0,91	225,91	305,41	45,86	3,91	0,52	35,78	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	210102
	Итого:		0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	
Обед																	
1	Сельдь с луком	60	7,37	6,00	1,33	89,12	0,02	1,62	8,40	1,55	68,02	253,04	19,07	0,59	0,06	34,09	100612-1

2	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	200	4,62	3,66	12,44	100,98	0,04	1,20	14,72	0,33	9,70	26,91	6,92	0,47	0,02	1,00	110333
3	Суфле из отварной птицы (цыплята)	70	10,38	9,83	5,60	146,99	0,05	0,78	29,06	0,76	29,50	96,02	10,93	0,90	0,11	5,08	120620
4	Рагу из овощей	120	2,08	6,18	14,03	119,84	0,09	9,28	0,00	2,82	21,65	56,76	26,12	0,87	0,07	4,45	130203
5	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		27,83	26,64	80,71	673,93	0,25	64,87	52,22	6,33	195,36	511,21	75,36	4,23	0,30	46,62	
Полдник																	
1	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107
2	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
	Итого:		10,37	9,29	33,41	263,81	0,12	1,50	46,91	0,59	269,51	242,72	36,05	0,74	0,40	21,06	
Ужин																	
1	Котлеты рубленые из фарша рыбного	50	7,58	2,00	7,62	79,03	0,04	0,41	4,55	0,92	142,28	209,28	13,25	0,32	0,04	58,45	120401
2	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	150	3,42	4,39	27,59	163,83	0,20	16,91	13,50	0,21	27,28	99,19	38,96	1,54	0,14	8,86	130105
3	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00	160219 160228
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		13,12	7,02	64,40	373,61	0,28	17,72	18,05	2,02	194,41	343,71	65,31	3,23	0,21	67,31	
День 3 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	180	6,56	7,16	30,75	214,22	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34	120205
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,90	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		9,44	17,29	52,70	404,92	0,09	0,97	65,16	0,89	213,96	196,84	30,42	0,77	0,24	15,84	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
	Итого:		0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,03	2,82	0,00	2,07	15,23	31,10	21,43	0,39	0,04	2,82	100301
2	Рассольник домашний на мясном бульоне	190	3,68	3,98	11,55	89,98	0,08	11,99	15,20	0,18	70,15	52,31	21,48	0,81	0,07	4,86	110207
3	Говядина отварная	10	2,88	2,48	0,00	33,79	0,01	0,00	0,00	0,06	1,58	29,18	3,42	0,42	0,02	1,09	120509
4	Печень по-строгановски	70	10,45	7,24	2,92	128,68	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	7,89	1,16	8,62	120536
5	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,06	4,29	22,85	150,00	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	6,41	0,08	2,36	130309
6	Кисель из смородины быстрозамороженной	200	0,11	0,04	24,45	98,13	0,00	10,00	0,00	0,07	9,53	8,69	3,10	0,18	0,00	0,10	160203
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		25,83	23,10	83,86	650,09	0,51	42,62	2541,98	3,87	414,85	506,93	149,56	16,97	1,39	21,84	
Полдник																	
1	Булочка Домашняя	50	3,53	4,55	31,48	180,69	0,06	0,00	15,00	0,53	8,55	29,57	5,30	0,44	0,02	0,94	190113
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
	Итого:		11,33	9,55	39,88	288,69	0,06	0,60	55,00	0,53	256,55	213,57	33,30	0,64	0,28	0,94	
Ужин																	
1	Шницель рубленый куриный	50	11,21	10,86	4,01	152,69	0,04	0,86	32,63	0,69	20,13	93,43	9,82	0,86	0,10	5,18	120615
2	Свекла тушеная	150	2,64	4,99	14,02	110,89	0,03	15,53	21,00	0,22	108,00	72,34	34,85	2,20	0,07	11,78	130209
3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		15,57	16,47	50,43	408,11	0,10	21,98	53,63	1,28	139,09	185,65	48,94	3,46	0,18	16,95	
День 4 (четверг)																	
Завтрак 1																	

1	Запеканка из творога	100	17,96	11,43	20,14	255,22	0,15	0,46	56,00	0,38	274,64	539,24	23,10	0,57	0,27	1,33	120305
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
5	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101
	Итого:		23,95	16,36	50,32	445,48	0,20	1,10	73,70	0,76	425,36	686,04	58,70	1,83	0,43	10,33	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,12	0,02	5,28	0,00	3,22	12,70	22,43	7,43	0,32	0,02	1,58	100507
2	Суп из овощей	200	2,63	5,80	13,36	116,14	0,11	17,74	10,00	1,94	146,17	67,00	26,05	0,92	0,09	5,24	110305
3	Тефтели мясные с соусом собственного производства	70	5,89	5,84	7,99	108,28	0,04	1,70	1,05	0,93	19,44	69,15	10,87	0,94	0,06	2,75	120539
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,99	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,27	0,06	24,41	100,68	0,01	18,00	0,00	0,06	10,86	6,90	3,90	0,16	0,01	0,60	160212
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		16,55	23,26	93,47	651,21	0,29	42,72	21,85	7,31	256,30	268,63	62,50	3,87	0,21	13,10	
Полдник																	
1	Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,37	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102
2	Биоогурт фруктовый питьевой	200	5,60	6,00	20,80	160,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
	Итого:		9,69	9,51	45,45	306,37	0,12	1,28	29,38	0,55	272,63	236,18	37,02	0,70	0,35	20,69	
Ужин																	
1	Птица отварная	50	14,04	11,96	0,00	154,70	0,05	1,17	45,50	0,00	11,87	107,55	11,79	1,05	0,10	3,90	120603
2	Рис отварной с овощами	150	3,38	4,18	35,62	186,84	0,05	1,50	13,50	0,29	11,78	78,99	28,58	0,62	0,03	1,99	130312
3	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	70,08	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204 160231
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		19,12	16,76	62,87	463,62	0,12	4,47	59,00	0,67	33,27	206,94	46,09	2,02	0,14	6,13	
День 5 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	5,50	8,36	25,78	200,55	0,14	0,41	26,60	0,50	99,64	154,53	45,43	1,11	0,12	8,31	120224
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,11	41,26	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		7,22	17,22	45,97	368,61	0,16	2,01	56,60	0,95	110,91	179,88	48,51	1,42	0,14	9,21	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Икра из уваренных кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	0,00	100502 100518
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	2,10	5,11	11,09	98,94	0,05	12,52	6,00	1,97	111,55	59,28	17,57	0,64	0,05	2,92	110322
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	180	15,24	7,55	23,14	221,68	0,18	9,02	12,42	3,22	307,00	447,77	46,41	1,26	0,16	113,16	120409
4	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00	160219 160228
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		21,51	16,33	76,24	538,17	0,31	27,70	18,42	7,52	512,60	610,30	89,87	4,37	0,26	118,08	
Полдник																	

1	Оладьи	50	3,70	3,49	21,73	132,99	0,05	0,09	2,13	1,54	25,77	41,22	6,91	0,42	0,04	2,00	120702
2	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
	Итого:		9,50	9,89	29,73	250,99	0,11	1,49	42,13	1,54	265,77	231,22	34,91	0,62	0,38	20,00	
Ужин																	
1	Вареники ленивые отварные	150	22,84	10,96	24,76	288,85	0,20	0,57	57,00	0,50	331,79	683,74	29,45	0,79	0,33	1,09	120315
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
3	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,52	0,02	0,00	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42	0,01	0,00	160209-2
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		24,79	19,87	62,71	529,17	0,24	0,57	87,06	1,00	347,89	717,92	37,09	1,47	0,36	1,99	
День 6 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,90	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		13,32	21,37	23,90	341,41	0,09	0,42	46,58	0,91	136,78	232,74	21,46	2,25	0,44	22,38	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
	Итого:		0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,98	6,05	5,78	82,11	0,02	15,40	0,00	2,71	96,90	19,14	10,37	0,36	0,02	1,81	100201
2	Суп с клецками	200	4,19	4,83	19,53	138,46	0,08	3,44	12,01	0,48	18,93	60,79	15,81	0,85	0,09	4,70	110332-1
3	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	70	7,47	8,49	8,42	139,98	0,04	0,07	3,89	1,30	21,89	82,83	10,66	1,05	0,07	3,38	120535
4	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,06	4,29	22,85	150,00	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	6,41	0,08	2,36	130309
5	Кисель из смородины быстрозамороженной	200	0,11	0,04	24,45	98,13	0,00	10,00	0,00	0,07	9,53	8,69	3,10	0,18	0,00	0,10	160203
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		20,73	24,52	99,23	700,68	0,36	28,91	26,70	5,44	211,48	358,23	127,52	9,71	0,28	14,35	
Полдник																	
1	Ватрушка с повидлом	50	3,08	2,06	29,95	148,50	0,05	0,33	1,50	0,89	21,25	37,29	6,65	0,57	0,04	1,75	190301-1
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
	Итого:		10,88	7,06	38,35	256,50	0,05	0,93	41,50	0,89	269,25	221,29	34,65	0,77	0,30	1,75	
Ужин																	
1	Рагу из мяса птицы	180	15,21	14,00	20,61	259,35	0,17	12,92	37,80	1,86	38,28	164,53	41,03	2,05	0,17	9,04	120609
2	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		16,93	14,61	53,00	403,89	0,20	18,52	37,80	2,23	49,24	184,41	45,31	2,44	0,18	9,04	
День 7 (вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Суфле творожное запеченное	100	15,24	9,83	15,41	211,08	0,13	0,47	44,01	0,33	231,80	449,99	21,28	0,66	0,26	4,09	120319
2	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	2,42	0,60	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	17,00	160103
	Итого:		21,35	14,68	50,44	422,74	2,58	1,17	63,21	0,69	409,50	603,53	57,28	2,65	0,44	21,99	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	

Обед																	
1	Салат из сборных овощей	60	0,83	6,05	2,84	69,78	0,02	10,95	0,00	2,77	63,47	21,59	12,73	0,36	0,03	1,95	100509
2	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,76	4,04	10,05	83,15	0,04	11,90	16,00	0,19	77,45	42,17	19,09	0,90	0,05	4,80	110109
3	Азу из мяса отварного	70	11,66	11,25	3,07	157,68	0,05	1,79	0,00	1,23	10,89	115,89	15,55	1,70	0,09	4,36	120532
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,99	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,58	0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01	0,00	160242
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		23,87	25,70	84,25	654,18	0,24	24,64	26,86	5,40	228,98	298,28	66,67	4,90	0,21	14,03	
Полдник																	
1	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107
2	Биоогурт фруктовый питьевой	200	5,60	6,00	20,80	160,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
	Итого:		10,17	8,89	46,21	305,81	0,12	1,30	26,91	0,59	277,51	242,72	38,05	0,74	0,36	21,06	
Ужин																	
1	Каша пшеничная молочная	180	7,01	6,57	36,23	232,44	0,19	0,41	21,06	0,16	96,89	163,15	45,25	1,26	0,11	8,41	120201
2	Кисель яблочный	200	0,14	0,14	29,05	117,69	0,01	3,40	0,00	0,07	11,43	9,13	3,06	0,81	0,01	0,68	160224
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		8,75	7,31	75,28	402,13	0,23	3,81	21,06	0,57	113,02	189,08	50,91	2,31	0,12	9,09	
День 8 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	5,50	8,36	25,78	200,55	0,14	0,41	26,60	0,50	99,64	154,53	45,43	1,11	0,12	8,31	120224
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		10,86	20,69	50,49	432,81	0,18	0,95	70,10	0,95	219,86	281,33	77,63	2,37	0,26	17,31	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,03	2,82	0,00	2,07	15,23	31,10	21,43	0,39	0,04	2,82	100301
2	Суп-пюре из гороха	190	5,94	3,74	19,10	133,87	0,21	1,14	11,40	0,39	34,47	92,83	29,97	1,80	0,05	2,23	110409
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,43	7,15	37,18	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601
4	Биточки рубленные куриные	70	11,65	10,74	9,41	174,78	0,05	0,90	33,95	0,91	29,62	102,81	12,50	0,96	0,09	3,99	120611
5	Рагу из овощей	120	2,08	6,18	14,03	119,84	0,09	9,28	0,00	2,82	21,65	56,76	26,12	0,87	0,07	4,45	130203
6	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00	160219 160228
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		24,99	26,19	90,98	693,92	0,46	14,54	45,35	7,51	179,18	380,76	109,98	6,19	0,29	15,50	
Полдник																	
1	Вареники ленивые отварные	50	7,61	3,65	8,25	96,28	0,07	0,19	19,00	0,17	110,60	227,91	9,82	0,26	0,11	0,36	120315
2	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
	Итого:		13,41	10,05	16,25	214,28	0,13	1,59	59,00	0,17	350,60	417,91	37,82	0,46	0,45	18,36	
Ужин																	
1	Кнели рыбные отварные собственного производства	50	6,84	0,99	4,21	52,99	0,04	0,44	5,75	0,40	143,57	200,48	13,70	0,31	0,05	54,33	120406
2	Рис отварной	150	3,71	4,24	40,99	208,49	0,04	0,00	13,50	0,26	6,12	79,89	26,33	0,54	0,03	1,14	130301
3	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	70,08	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204 160231
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		12,25	5,85	72,46	383,56	0,11	2,24	19,25	1,03	159,31	300,76	45,75	1,20	0,09	55,71	

День 9 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (гречневая)	180	6,42	8,51	22,83	193,95	0,11	0,78	32,94	0,20	163,13	178,13	57,84	3,34	0,21	13,08	120221
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,90	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		9,30	18,64	44,78	384,65	0,14	1,02	68,94	0,64	221,20	239,00	66,04	3,67	0,28	17,58	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
	Итого:		0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,98	6,05	5,78	82,11	0,02	15,40	0,00	2,71	96,90	19,14	10,37	0,36	0,02	1,81	100201
2	Суп из овощей	200	2,63	5,80	13,36	116,14	0,11	17,74	10,00	1,94	146,17	67,00	26,05	0,92	0,09	5,24	110305
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	180	15,24	7,55	23,14	221,68	0,18	9,02	12,42	3,22	307,00	447,77	46,41	1,26	0,16	113,16	120409
4	Кисель из смородины быстрозамороженной	200	0,11	0,04	24,45	98,13	0,00	10,00	0,00	0,07	9,53	8,69	3,10	0,18	0,00	0,10	160203
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		21,88	20,27	84,93	610,05	0,36	52,16	22,42	8,47	614,30	609,40	93,52	3,57	0,29	122,31	
Полдник																	
1	Булочка Забава	50	6,00	3,32	25,99	157,66	0,07	0,08	7,89	0,60	42,51	94,69	8,81	0,65	0,08	3,03	190111
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
	Итого:		13,80	8,32	34,39	265,66	0,07	0,68	47,89	0,60	290,51	278,69	36,81	0,85	0,34	3,03	
Ужин																	
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	7,98	6,38	6,25	114,25	0,04	0,00	0,00	0,36	7,23	81,19	9,93	1,17	0,06	2,63	120540
2	Свекла тушеная	150	2,64	4,99	14,02	110,89	0,03	15,53	21,00	0,22	108,00	72,34	34,85	2,20	0,07	11,78	130209
3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		12,34	11,98	52,66	369,68	0,10	21,13	21,00	0,95	126,19	173,41	49,06	3,76	0,14	14,40	
День 10 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Запеканка из творога	100	17,96	11,43	20,14	255,22	0,15	0,46	56,00	0,38	274,64	539,24	23,10	0,57	0,27	1,33	120305
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	17,66	120,49	0,02	0,72	18,00	0,00	145,50	109,20	16,80	0,15	0,16	10,80	160104
	Итого:		24,18	16,72	53,35	460,51	0,20	1,28	78,20	0,74	456,54	687,14	45,90	0,98	0,47	13,03	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	60	1,05	4,40	8,03	76,04	0,06	5,85	0,00	1,92	11,44	31,58	13,11	0,49	0,04	2,82	100544
2	Щи из свежей капусты	200	1,60	3,04	6,74	61,07	0,05	15,64	6,00	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58	0,05	3,24	110105
3	Печень по-строгановски	70	10,45	7,24	2,92	128,68	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	7,89	1,16	8,62	120536
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,99	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,52	0,02	0,00	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42	0,01	0,00	160209-2
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		20,72	19,04	91,97	633,31	0,41	39,31	2532,84	4,77	465,85	385,98	61,74	10,93	1,30	17,60	
Полдник																	
1	Ватрушка с повидлом	50	3,08	2,06	29,95	148,50	0,05	0,33	1,50	0,89	21,25	37,29	6,65	0,57	0,04	1,75	190301-1

2	Биоогурт фруктовый питьевой	200	5,60	6,00	20,80	160,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
	Итого:		8,68	8,06	50,75	308,50	0,11	1,53	21,50	0,89	269,25	227,29	36,65	0,77	0,34	19,75	
Ужин																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	180	6,56	7,16	30,75	214,22	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34	120205
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
3	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160217 160230
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		8,29	16,07	62,18	427,40	0,09	2,13	59,16	0,92	164,64	156,21	26,08	1,06	0,19	12,52	
День 11 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Каша пшеничная молочная	180	7,01	6,57	36,23	232,44	0,19	0,41	21,06	0,16	96,89	163,15	45,25	1,26	0,11	8,41	120201
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		12,36	18,90	60,94	464,70	0,24	0,95	64,56	0,62	217,11	289,95	77,45	2,52	0,25	17,41	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Салат Мозаика	60	1,72	4,42	6,09	71,34	0,05	4,21	0,01	1,73	22,17	41,08	15,13	0,57	0,06	3,76	100515-1
2	Уха ростовская	200	5,56	4,45	11,36	108,31	0,11	12,25	2,50	2,21	103,87	173,68	26,79	0,94	0,08	41,20	110316
3	Рагу из мяса птицы	180	15,21	14,00	20,61	259,35	0,17	12,92	37,80	1,86	38,28	164,53	41,03	2,05	0,17	9,04	120609
4	Компот из фруктов свежих (апельсин)	200	0,27	0,06	24,41	100,68	0,01	18,00	0,00	0,06	10,86	6,90	3,90	0,16	0,01	0,60	160212
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		25,68	23,75	80,66	631,67	0,40	47,38	40,31	6,38	229,88	453,00	94,45	4,57	0,33	56,60	
Полдник																	
1	Булочка Домашняя	50	3,53	4,55	31,48	180,69	0,06	0,00	15,00	0,53	8,55	29,57	5,30	0,44	0,02	0,94	190113
2	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
	Итого:		9,33	10,95	39,48	298,69	0,12	1,40	55,00	0,53	248,55	219,57	33,30	0,64	0,36	18,94	
Ужин																	
1	Голубцы ленивые	180	11,93	14,31	17,83	246,65	0,08	39,70	3,60	3,17	280,56	151,54	39,54	2,25	0,13	7,49	120542
2	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00	160219 160228
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		14,06	14,94	47,02	377,40	0,11	40,10	3,60	4,06	305,41	186,79	52,64	3,62	0,16	7,49	
День 12 (вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	2,42	0,60	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	17,00	160103
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		15,91	23,49	31,51	404,37	2,50	0,78	55,58	0,91	225,91	305,41	45,86	3,91	0,52	35,78	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	210102
	Итого:		0,72	0,16	6,48	34,40	0,03	48,00	0,00	0,16	27,20	18,40	10,40	0,24	0,02	1,60	

Обед																	
1	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92	0,04	4,99	0,00	2,73	22,91	28,40	12,44	0,54	0,03	2,86	100501
2	Суп картофельный с бобовыми (горох) на мясном бульоне	190	5,88	4,28	14,87	114,49	0,18	4,94	0,00	1,86	28,29	80,85	29,00	1,50	0,06	3,27	110327-1
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,43	7,15	37,18	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601
4	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	11,63	11,05	5,98	169,74	0,05	0,13	3,16	0,99	41,04	138,10	15,90	1,70	0,16	7,98	120537
5	Пиоре картофельное	120	2,66	3,07	17,27	107,60	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	7,14	130101
6	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		25,31	25,77	91,32	694,48	0,46	25,75	13,60	6,49	200,13	407,58	94,55	5,86	0,38	23,25	
Полдник																	
1	Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,37	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
	Итого:		11,89	8,51	33,05	254,37	0,06	0,68	49,38	0,55	272,63	230,18	35,02	0,70	0,31	2,69	
Ужин																	
1	Капуста, тушеная с мясом	180	5,26	7,58	12,46	140,95	0,06	44,96	0,00	2,65	274,60	79,73	31,49	1,43	0,09	5,74	120517-1
2	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
3	Мармелад	18	0,02	0,02	17,28	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	0,18	0,36	0,07	0,00	18,00	
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		7,34	8,35	68,85	388,15	0,10	96,96	0,04	3,34	291,82	108,39	39,17	2,28	0,12	23,74	
День 13 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	5,50	8,36	25,78	200,55	0,14	0,41	26,60	0,50	99,64	154,53	45,43	1,11	0,12	8,31	120224
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,90	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		8,38	18,49	47,73	391,25	0,17	0,65	62,60	0,94	157,71	215,40	53,63	1,44	0,19	12,81	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Плоды и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
	Итого:		0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Сельдь с луком	60	7,37	6,00	1,33	89,12	0,02	1,62	8,40	1,55	68,02	253,04	19,07	0,59	0,06	34,09	100612-1
2	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне	200	3,87	4,66	5,81	70,03	0,02	9,72	4,00	1,88	72,48	29,47	14,60	0,69	0,03	3,52	110110
3	Говядина тушеная с картофелем	180	11,11	13,71	17,42	234,88	0,15	12,11	0,00	3,09	26,34	148,73	35,26	2,24	0,15	8,33	120511
4	Кисель из смородины быстрозамороженной	200	0,11	0,04	24,45	98,13	0,00	10,00	0,00	0,07	9,53	8,69	3,10	0,18	0,00	0,10	160203
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		25,38	25,23	67,22	584,16	0,24	33,44	12,40	7,11	231,07	506,73	79,63	4,57	0,26	48,04	
Полдник																	
1	Сырники по-киевски	50	7,24	4,13	18,50	139,41	0,06	0,27	18,00	0,25	90,23	190,71	9,35	0,41	0,10	1,30	120320
2	Биоогурт фруктовый питьевой	200	5,60	6,00	20,80	160,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
	Итого:		12,84	10,13	39,30	299,41	0,12	1,47	38,00	0,25	338,23	380,71	39,35	0,61	0,40	19,30	
Ужин																	
1	Макароны, запеченные с сыром	180	9,82	7,50	44,06	283,91	0,11	0,09	43,56	1,04	142,27	123,87	14,64	1,16	0,07	1,26	120213
2	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
3	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,58	0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01	0,00	160242
	Итого:		11,70	8,16	75,95	425,49	0,15	0,09	43,62	1,44	156,99	156,15	22,28	1,81	0,08	1,26	
День 14 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	180	6,56	7,16	30,75	214,22	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34	120205

2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		14,15	14,19	55,37	408,08	0,11	1,34	68,66	0,85	374,92	314,87	57,92	1,78	0,33	19,44	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,12	0,02	5,28	0,00	3,22	12,70	22,43	7,43	0,32	0,02	1,58	100507
2	Суп с клецками на мясном бульоне	200	7,40	1,53	19,50	108,54	0,08	3,44	0,01	0,44	18,45	60,03	15,81	0,84	0,08	4,34	110332-2
3	Запеканка картофельная с мясом отварным	180	17,60	16,95	31,84	350,80	0,25	18,00	16,20	0,54	43,63	244,84	56,02	3,61	0,25	15,03	120534
4	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	70,08	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204 160231
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		28,44	26,58	88,11	693,54	0,39	28,52	16,21	4,76	134,40	397,69	89,97	5,74	0,37	23,19	
Полдник																	
1	Вареники ленивые отварные	50	7,61	3,65	8,25	96,28	0,07	0,19	19,00	0,17	110,60	227,91	9,82	0,26	0,11	0,36	120315
2	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
3	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
	Итого:		13,49	18,30	16,33	289,08	0,13	1,59	89,00	0,27	351,80	419,81	37,82	0,48	0,46	19,26	
Ужин																	
1	Птица отварная	50	14,04	11,96	0,00	154,70	0,05	1,17	45,50	0,00	11,87	107,55	11,79	1,05	0,10	3,90	120603
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,36	28,56	187,51	0,21	0,00	13,50	0,44	11,91	149,99	99,98	8,01	0,10	2,95	130309
3	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00	160219 160228
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		22,49	17,95	57,75	472,96	0,29	1,57	59,00	1,33	48,63	292,79	124,87	10,43	0,23	6,85	
День 15 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,71	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	17,66	120,49	0,02	0,72	18,00	0,00	145,50	109,20	16,80	0,15	0,16	10,80	160104
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		16,02	23,93	29,69	398,00	0,10	0,90	58,58	0,91	230,11	299,77	32,66	2,33	0,54	29,58	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Салат картофельный с растительным маслом	60	1,02	4,39	7,88	75,42	0,06	5,35	0,00	1,91	10,94	31,01	12,03	0,49	0,04	2,60	100541
2	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) на мясном бульоне	200	4,06	4,81	10,99	95,70	0,05	12,52	4,00	1,96	98,55	58,06	17,39	0,64	0,04	2,78	110331
3	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	11,63	11,05	5,98	169,74	0,05	0,13	3,16	0,99	41,04	138,10	15,90	1,70	0,16	7,98	120537
4	Свекла тушеная	120	2,11	3,99	11,21	88,71	0,03	12,42	16,80	0,18	86,40	57,87	27,88	1,76	0,06	9,42	130209
5	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160217 160230
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102

7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		21,79	25,12	75,62	607,94	0,24	31,81	23,96	5,59	294,46	353,38	82,06	5,82	0,32	25,06	
Полдник																	
1	Булочка Забава	50	6,00	3,32	25,99	157,66	0,07	0,08	7,89	0,60	42,51	94,69	8,81	0,65	0,08	3,03	190111
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
	Итого:		13,80	8,32	34,39	265,66	0,07	0,68	47,89	0,60	290,51	278,69	36,81	0,85	0,34	3,03	
Ужин																	
1	Котлеты рубленые из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным	50	6,13	5,64	5,82	95,69	0,03	0,47	22,11	0,18	33,06	61,82	7,49	0,50	0,06	2,56	120619
2	Рис отварной с овощами	150	3,38	4,18	35,62	186,84	0,05	1,50	13,50	0,29	11,78	78,99	28,58	0,62	0,03	1,99	130312
3	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,52	0,02	0,00	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42	0,01	0,00	160209-2
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		11,39	10,48	79,31	448,05	0,12	1,97	35,67	0,88	59,73	173,09	43,71	1,78	0,11	4,55	
День 16 (Понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Каша пшеничная молочная	180	7,01	6,57	36,23	232,44	0,19	0,41	21,06	0,16	96,89	163,15	45,25	1,26	0,11	8,41	120201
2	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,90	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		9,89	16,70	58,18	423,14	0,22	0,65	57,06	0,60	154,95	224,02	53,45	1,59	0,18	12,91	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Флоды и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
	Итого:		0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	57,50	0,03	2,82	0,00	2,07	15,23	31,10	21,43	0,39	0,04	2,82	100301
2	Суп из овощей	200	2,63	5,80	13,36	116,14	0,11	17,74	10,00	1,94	146,17	67,00	26,05	0,92	0,09	5,24	110305
3	Рыба (филе) запеченная	70	13,67	3,35	2,94	96,19	0,08	0,83	8,26	2,04	291,14	425,19	25,53	0,47	0,06	123,96	120408
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	120	2,73	3,51	22,07	131,06	0,16	13,52	10,80	0,17	21,82	79,35	31,17	1,23	0,11	7,09	130105
5	Кисель из смородины быстрозамороженной	200	0,11	0,04	24,45	98,13	0,00	10,00	0,00	0,07	9,53	8,69	3,10	0,18	0,00	0,10	160203
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		22,79	17,77	84,91	591,02	0,44	44,91	29,06	6,81	538,59	678,13	114,88	4,06	0,32	141,21	
Полдник																	
1	Оладьи	50	3,70	3,49	21,73	132,99	0,05	0,09	2,13	1,54	25,77	41,22	6,91	0,42	0,04	2,00	120702
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Биоогурт фруктовый питьевой	200	5,60	6,00	20,80	160,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
	Итого:		10,02	10,34	48,08	325,79	0,12	1,39	26,33	1,56	305,47	253,12	40,31	0,64	0,38	20,90	
Ужин																	
1	Печень по-строгановски	50	7,46	5,17	2,09	91,92	0,12	12,73	1797,13	0,43	181,53	142,05	8,96	5,64	0,83	6,16	120536
2	Изделия макаронные отварные	150	5,53	4,36	35,25	202,49	0,08	0,00	13,50	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85	0,02	1,15	130401
3	Напиток из цитрусовых	200	0,12	0,02	22,67	92,78	0,01	5,48	0,00	0,03	5,96	2,78	1,62	0,12	0,00	0,00	160234
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		14,71	10,15	70,01	439,19	0,23	18,21	1810,63	1,59	207,74	207,06	21,50	6,85	0,86	7,31	
День 17 (Вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Суфле творожное запеченное	100	15,24	9,83	15,41	211,08	0,13	0,47	44,01	0,33	231,80	449,99	21,28	0,66	0,26	4,09	120319
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101 140110 140112 140113
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	

4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		20,59	22,16	40,12	443,34	0,17	1,01	87,51	0,78	352,02	576,79	53,48	1,92	0,40	13,09	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,92	0,04	4,99	0,00	2,73	22,91	28,40	12,44	0,54	0,03	2,86	100501
2	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	4,03	4,21	13,76	101,20	0,09	7,42	16,00	0,21	43,90	60,67	21,08	0,79	0,07	4,52	110208
3	Бефстроганов из мяса отварного	70	11,49	11,23	2,68	157,26	0,04	0,25	10,48	0,29	58,65	128,02	16,60	1,61	0,11	6,02	120548
4	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,06	4,29	22,85	150,00	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	6,41	0,08	2,36	130309
5	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	70,08	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204 160231
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		24,56	26,69	80,19	651,47	0,39	14,46	37,28	4,14	194,61	407,48	140,83	10,32	0,31	18,00	
Полдник																	
1	Булочка Домашняя	50	3,53	4,55	31,48	180,69	0,06	0,00	15,00	0,53	8,55	29,57	5,30	0,44	0,02	0,94	190113
2	Ацидофилин	200	5,80	6,40	7,60	118,00	0,08	1,60	40,00	0,00	240,00	196,00	30,00	0,20	0,32	18,00	230101
	Итого:		9,33	10,95	39,08	298,69	0,14	1,60	55,00	0,53	248,55	225,57	35,30	0,64	0,34	18,94	
Ужин																	
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	7,98	6,38	6,25	114,25	0,04	0,00	0,00	0,36	7,23	81,19	9,93	1,17	0,06	2,63	120540
2	Рагу из овощей	150	2,60	7,73	17,54	149,80	0,12	11,60	0,00	3,53	27,06	70,95	32,65	1,08	0,09	5,57	130203
3	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	78,75	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00	160219 160228
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		12,70	14,73	52,98	394,80	0,19	12,00	0,00	4,78	59,14	187,38	55,68	3,62	0,17	8,19	
День 18 (Среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	180	6,56	7,16	30,75	214,22	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34	120205
2	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	126,86	2,42	0,60	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	17,00	160103
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		14,27	14,11	60,22	429,48	2,51	1,40	70,16	0,84	401,90	321,61	58,32	2,51	0,34	28,34	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	210103
	Итого:		1,20	0,40	16,80	76,80	0,03	8,00	0,00	0,32	6,40	22,40	33,60	0,48	0,04	0,00	
Обед																	
1	Салат из зеленого горошка	60	2,58	10,45	2,77	115,44	0,05	3,90	0,01	4,11	57,29	47,27	9,07	0,59	0,07	4,17	100543
2	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	200	4,62	3,66	12,44	100,98	0,04	1,20	14,72	0,33	9,70	26,91	6,92	0,47	0,02	1,00	110333
3	Суфле из отварной птицы (цыплята)	70	10,38	9,83	5,60	146,99	0,05	0,78	29,06	0,76	29,50	96,02	10,93	0,90	0,11	5,08	120620
4	Свекла тушеная	120	2,11	3,99	11,21	88,71	0,03	12,42	16,80	0,18	86,40	57,87	27,88	1,76	0,06	9,42	130209
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,58	0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01	0,00	160242
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		22,89	28,81	72,11	633,70	0,22	18,30	60,65	5,96	247,61	310,34	67,43	4,98	0,28	21,67	
Полдник																	
1	Булочка Любимая	50	4,57	2,89	25,41	145,81	0,06	0,10	6,91	0,59	29,51	52,72	8,05	0,54	0,06	3,06	190107
2	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	40,00	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	0,34	18,00	230103
	Итого:		10,37	9,29	33,41	263,81	0,12	1,50	46,91	0,59	269,51	242,72	36,05	0,74	0,40	21,06	

Ужин																	
1	Вареники ленивые отварные	150	22,84	10,96	24,76	288,85	0,20	0,57	57,00	0,50	331,79	683,74	29,45	0,79	0,33	1,09	120315
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	92,54	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		25,28	12,42	62,70	466,19	0,24	6,27	61,20	0,89	374,45	725,52	37,13	1,20	0,38	1,99	
День 19 (Четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	5,50	8,36	25,78	200,55	0,14	0,41	26,60	0,50	99,64	154,53	45,43	1,11	0,12	8,31	120224
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,11	41,26	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110 140112 140113
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		7,22	17,22	45,97	368,61	0,16	2,01	56,60	0,95	110,91	179,88	48,51	1,42	0,14	9,21	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
	Итого:		0,32	0,24	8,24	37,60	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из помидоров свежих и яблок	60	0,34	6,17	4,21	75,18	0,02	8,10	0,00	2,84	8,94	8,90	6,88	0,96	0,01	1,08	100526-1
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	3,12	4,38	12,43	102,64	0,11	5,20	0,00	1,91	66,52	86,60	23,71	1,08	0,06	3,85	110329
3	Рыба (филе) припущенная	70	13,68	0,52	0,11	59,50	0,08	0,99	8,54	0,77	300,62	436,61	25,89	0,45	0,06	128,14	120405
4	Рис отварной	120	2,97	3,39	32,79	166,79	0,03	0,00	10,80	0,20	4,90	63,91	21,07	0,44	0,02	0,91	130301
5	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		23,49	15,43	96,85	621,11	0,30	66,29	19,38	6,59	447,48	674,50	89,87	4,32	0,19	135,98	
Полдник																	
1	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	87,40	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
2	Ряженка	200	7,80	5,00	8,40	108,00	0,00	0,60	40,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	0,26	0,00	230102
	Итого:		9,26	8,58	26,82	195,40	0,02	0,60	42,00	0,70	253,80	202,00	32,00	0,62	0,27	0,00	
Ужин																	
1	Макаронные изделия, запеченные с сыром	180	9,82	7,50	44,06	283,91	0,11	0,09	43,56	1,04	142,27	123,87	14,64	1,16	0,07	1,26	120213
2	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,27	0,06	24,41	100,68	0,01	18,00	0,00	0,06	10,86	6,90	3,90	0,16	0,01	0,60	160212
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		11,69	8,16	78,47	436,59	0,15	18,09	43,56	1,44	157,83	147,57	21,14	1,56	0,08	1,86	
День 20 (Пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Пудинг из творога запеченный	100	16,82	10,29	16,77	226,92	0,14	0,43	50,01	0,34	258,46	501,14	21,41	0,57	0,25	1,76	120318
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
4	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	105,46	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101
	Итого:		22,81	15,22	46,95	417,18	0,19	1,07	67,71	0,72	409,18	647,94	57,01	1,83	0,42	10,76	
Завтрак 2																	
1	Вода питьевая детская	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
2	Фрукты и ягоды свежие (см Приложение №1)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	37,60	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Икра из уваренных кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	0,00	100502 100518
2	Щи из свежей капусты	200	1,60	3,04	6,74	61,07	0,05	15,64	6,00	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58	0,05	3,24	110105
3	Суфле из печени	70	11,61	5,25	8,35	138,72	0,18	17,45	2523,15	1,58	135,77	218,97	14,58	8,12	1,20	9,63	120538
4	Пюре картофельное	120	2,66	3,07	17,27	107,60	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	7,14	130101
5	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,52	0,02	0,00	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42	0,01	0,00	160209-2

6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		19,79	15,06	83,05	559,72	0,43	48,94	2539,65	4,56	386,37	434,49	77,87	11,40	1,39	22,01	
Полдник																	
1	Булочка Городская	50	4,09	3,51	24,65	146,37	0,06	0,08	9,38	0,55	24,63	46,18	7,02	0,50	0,05	2,69	190102
2	Биоюгурт фруктовый питьевой	200	5,60	6,00	20,80	160,00	0,06	1,20	20,00	0,00	248,00	190,00	30,00	0,20	0,30	18,00	230104
	Итого:		9,69	9,51	45,45	306,37	0,12	1,28	29,38	0,55	272,63	236,18	37,02	0,70	0,35	20,69	
Ужин																	
1	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	50	5,33	6,06	6,02	99,99	0,03	0,05	2,78	0,93	15,64	59,16	7,61	0,75	0,05	2,41	120535
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,33	5,36	28,56	187,51	0,21	0,00	13,50	0,44	11,91	149,99	99,98	8,01	0,10	2,95	130309
3	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,38	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160217 160230
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	52,00	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		13,32	12,08	65,93	425,87	0,27	1,45	16,28	1,74	35,09	227,49	111,45	9,37	0,16	5,64	