

Приложение к Приказу № 193/01-05
от 23.11.2023 г.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ № 116 г. КАЛУГИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 2-Х ДО 3-Х ЛЕТ.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 1							
Завтрак:	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	100/3,3/3,3	3.78	2.9	18.16	113	205
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	392
	Печенье	20	1.5	1.96	14.88	83	609
Итого на завтрак:			5.32	4.87	40.03	224	
2 завтрак:	Сок	100	0.3	0.2	16.3	68	399
Итого на 2 завтрак:			0.3	0.2	16.3	68	
Обед:	Суп с рыбными консервами	150	5.15	5.04	8.59	100	87
	Капуста тушёная	100	1.98	3.71	9.49	79	132

	Компот из изюма	150	0.33	0.02	20.81	85	376
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	33	
Итого на обед:			8.78	9.01	45.57	297	
Полдник:	Суп молочный пшённый	120	3.47	3.28	11.14	88	94
	Булочка «Российская»	50	3.51	4	27.75	160	474
	Молоко кипячёное	100	3.05	2.72	5.05	56	400
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46	
Итого на полдник:			11.55	10.16	53.78	350	
Итого за день:			25.95	24.24	155.68	939	
ДЕНЬ 2							
Завтрак:	Суп молочный гречневый	120	3.58	3.28	10.24	84	94
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	395
	Бутерброды с сыром	20/5	2.62	3.82	8.08	77	3
Итого на завтрак:			8.54	9.1	28.95	231	
2 завтрак:	Сок	100	0.3	0.2	16.3	68	399
Итого на 2 завтрак:			0.3	0.2	16.3	68	
	Борщ со сметаной	150	1.06	3.3	6.7	60	56/322

<i>Обед:</i>	Биточки рубленные из птицы	50	9.29	2.15	4.95	76	306
	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.62	91	321
	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0.12	0.12	17.91	73	372
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	33	
<i>Итого на обед:</i>			13.83	9.01	49.86	333	
<i>Полдник:</i>	Сырники из творога	70	13.08	8.86	7.98	163	231
	Кисель	30	0.203	0	4.353	17.43	301
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	392
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46	
<i>Итого на полдник:</i>			14.843	9.03	29.163	254.43	
<i>Итого за день:</i>			37.513	27.34	124.27	886.43	
ДЕНЬ 3							
<i>Завтрак:</i>	Омлет натуральный	80	7.52	13.46	1.51	157	215
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	394
	Бутерброды с повидлом	20/8	1.26	2	14.03	79	2
<i>Итого на завтрак:</i>			11.43	17.79	26.85	313	
<i>2 завтрак:</i>	Плоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	368
<i>Итого на 2 завтрак:</i>			0.4	0.4	9.8	44	

<i>Обед:</i>	Суп картофельный с бобовыми	150	3.29	3.16	9.79	80	81
	Рулет с луком и яйцом	50	6.21	5.12	4.89	90	295
	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.62	91	321
	Компот из сушёных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84	376
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	33	
<i>Итого на обед:</i>			13.19	11.73	55.8	378	
<i>Полдник:</i>	Каша вязкая пшеничная с морковью	120	4.43	6.69	23.56	172	172
	Молоко кипячёное	100	3.05	2.72	5.05	56	400
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46	
<i>Итого на полдник:</i>			9	9.57	38.45	274	
<i>Итого за день:</i>			34.02	39.49	130.9	1009	
ДЕНЬ 4							
<i>Завтрак:</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	120	3.29	3.02	9.66	79	93
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	395
	Бутерброды с маслом	20/4	1.47	4.53	8.77	81	1
<i>Итого на завтрак:</i>			7.1	9.55	29.06	230	

<i>2 завтрак:</i>	Сок	100	0.3	0.2	16.3	68	399
<i>Итого на 2 завтрак:</i>			0.3	0.2	16.3	68	
<i>Обед:</i>	Суп картофельный	150	1.4	1.69	9.98	60	77
	Суфле куриное с рисом	50	8.11	7.11	2.29	105	311
	Свекла тушёная в сметанном соусе	100	1.61	1.29	10.39	59	340
	Кисель	150	0.142	0.015	7.551	31	322
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	33	
<i>Итого на обед:</i>			12.582	10.345	36.891	288	
<i>Полдник:</i>	Запеканка из творога с повидлом	70/8	12.67	9.15	15.76	172	237
	Чай с молоком	150	0.04	0.01	6.99	28	394
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46	
<i>Итого на полдник:</i>			14.23	9.32	32.59	246	
<i>Итого за день:</i>			34.212	29.415	114.84	832	
ДЕНЬ 5							
<i>Завтрак:</i>	Каша жидкая манная	120	1.85	2.95	12.46	83	185
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	397

	Бутерброды с повидлом	20/8	1.26	2	14.03	79	2
<i>Итого на завтрак:</i>			6.26	7.67	39.45	251	
<i>2 завтрак:</i>	Сок	100	0.3	0.2	16.3	68	399
<i>Итого на 2 завтрак:</i>			0.3	0.2	16.3	68	
<i>Обед:</i>	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1.12	3.29	4.16	50	66/322
	Плов из птицы	150	14.17	11.96	25.08	264	304
	Компот из сушёных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84	376
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	33	
<i>Итого на обед:</i>			16.94	15.5	56.74	431	
<i>Полдник:</i>	Котлеты рыбные любительские	50	6.87	2.24	5.56	70	256
	Салат из свеклы	30	0.42	1.82	2.5	28	33
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	393
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46	

<i>Итого на полдник:</i>			8.88	4.23	25	173	
<i>Итого за день:</i>			32.38	27.6	137.49	923	
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 1							
<i>Завтрак:</i>	Каша рассыпчатая гречневая с маслом и сахаром	100/2,6/2,6	5.7	3.84	28.77	172	165
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	392
	Вафли	20	0.56	0.66	15.46	70	607
<i>Итого на завтрак:</i>			6.3	4.51	51.22	270	
<i>2 завтрак:</i>	Сок	100	0.3	0.2	16.3	68	399
<i>Итого на 2 завтрак:</i>			0.3	0.2	16.3	68	
<i>Обед:</i>	Суп картофельный с крупой	150	1.3	1.7	8.57	54	80
	Капуста тушёная	100	1.98	3.71	9.49	79	132
	Компот из сушёных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84	376
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	33	
<i>Итого на обед:</i>			4.93	5.66	45.56	250	
	Суп молочный манный	120	3.29	3.02	9.66	79	92
	Булочка «Домашняя»	50	0.03	0.06	0.26	1	469

<i>Полдник:</i>	Молоко кипячёное	100	3.05	2.72	5.05	56	400
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46	
<i>Итого на полдник:</i>			7.89	5.96	24.81	182	
<i>Итого за день:</i>			19.42	16.33	137.89	770	
ДЕНЬ 2							
<i>Завтрак:</i>	Суп молочный геркулесовый	120	3.55	3.55	10.75	89	94
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	397
	Бутерброды с маслом	20/4	1.47	4.53	8.77	81	1
<i>Итого на завтрак:</i>			8.17	10.8	32.48	259	
<i>2 завтрак:</i>	Сок	100	0.3	0.2	16.3	68	399
<i>Итого на 2 завтрак:</i>			0.3	0.2	16.3	68	
<i>Обед:</i>	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150	1.26	3.06	9.95	72	76/322
	Котлеты рубленые из птицы	50	9.71	2.29	8.31	92	305
	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.62	91	321
	Компот из изюма	150	0.33	0.02	20.81	85	376
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	33	

<i>Итого на обед:</i>			14.66	8.81	59.37	373	
<i>Полдник:</i>	Запеканка из творога с морковью	70	8.16	7.2	16.64	163	238
	Кисель	30	0.203	0	4.353	17.43	301
	Чай с молоком	150	0.04	0.01	6.99	28	394
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46	
<i>Итого на полдник:</i>			9.923	7.37	37.823	254.43	
<i>Итого за день:</i>			33.053	27.18	145.97	954.43	
ДЕНЬ 3							
<i>Завтрак:</i>	Суп молочный рисовый	120	2.89	3.04	10.09	79	94
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	395
	Бутерброды с повидлом	20/8	1.26	2	14.03	79	2
<i>Итого на завтрак:</i>			6.49	7.04	34.75	228	
<i>2 завтрак:</i>	Сок	100	0.3	0.2	16.3	68	399
<i>Итого на 2 завтрак:</i>			0.3	0.2	16.3	68	
<i>Обед:</i>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1.19	3.34	7.79	65	57/322
	Гуляш из отварного мяса	50	6.42	5.17	1.65	78	277
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/3,3	3.77	2.89	18.1	113	205

	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0.12	0.12	17.91	73	372
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	33	
<i>Итого на обед:</i>			12.82	11.76	52.13	362	
<i>Полдник:</i>	Рыба тушёная с овощами	100	9.57	4.95	43.31	100	144
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	392
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46	
<i>Итого на полдник:</i>			11.13	5.12	60.14	174	
<i>Итого за день:</i>			30.74	24.12	163.32	832	
ДЕНЬ 4							
<i>Завтрак:</i>	Каша вязкая молочная «Дружба»	120	3.72	4.63	16.62	120	84
	Чай с молоком	150	0.04	0.01	6.99	28	394
	Бутерброды с сыром	20/5	2.62	3.82	8.08	77	3
<i>Итого на завтрак:</i>			6.38	8.46	31.69	225	
<i>2 завтрак:</i>	Плоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	368
<i>Итого на 2 завтрак:</i>			0.4	0.4	9.8	44	
	Бульон куриный с гренками	200/10	3.44	0.3	16.27	80	108/115
	Птица в соусе с томатом	50	5.3	6.66	1.84	75	179

<i>Обед:</i>	Пюре картофельное	100	2.04	3.2	13.62	91	321
	Кисель	150	0.142	0.015	7.551	31	322
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	33	
<i>Итого на обед:</i>			12.242	10.415	45.961	310	
<i>Полдник:</i>	Пудинг из творога с повидлом	70/8	10.99	8.25	20.79	178	235
	Молоко кипячёное	100	3.05	2.72	5.05	56	400
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46	
<i>Итого на полдник:</i>			15.56	11.13	35.68	280	
<i>Итого за день:</i>			34.582	30.405	123.13	859	
ДЕНЬ 5							
<i>Завтрак:</i>	Суп молочный ячневый	120	3.33	3.09	11.01	85	94
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	395
	Бутерброды с маслом	20/4	1.47	4.53	8.77	81	1

<i>Итого на завтрак:</i>			7.14	9.62	30.41	236	
<i>2 завтрак:</i>	Сок	100	0.3	0.2	16.3	68	399
<i>Итого на 2 завтрак:</i>			0.3	0.2	16.3	68	
<i>Обед:</i>	Щи по-уральски с крупой со сметаной	150	1.31	3.35	4.56	53	72/322
	Жаркое по-домашнему	150	12.4	11.23	13.08	210	51
	Компот из сушёных фруктов	150	0.33	0.01	20.82	84	376
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	33	
<i>Итого на обед:</i>			15.36	14.83	45.14	380	
<i>Полдник:</i>	Шницели рыбные	50	4.87	2.72	17.71	70	134
	Салат из свеклы	30	0.42	1.82	2.5	28	33
	Чай с лимоном	150	0.07	0.01	7.1	29	393
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	46	
<i>Итого на полдник:</i>			6.88	4.71	37.15	173	
<i>Итого за день:</i>			29.68	29.36	129	857	
<i>Итого за весь период:</i>			311.55	275.48	1362.5	8861.86	
<i>Среднее значение за период:</i>			31.155	27.548	136.25	886.186	

МЕНЮ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ № 116 г. КАЛУГИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 1							
Завтрак:	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	120/4/4	4.54	3.48	21.8	136	205
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40	392
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125	609
Итого на завтрак:			6.85	6.44	54.11	301	
2 завтрак:	Сок	100	0.3	0.2	16.3	68	399
Итого на 2 завтрак:			0.3	0.2	16.3	68	
Обед:	Суп с рыбными консервами	200	6.87	6.72	11.46	133	87
	Капуста тушёная	120	2.37	4.45	11.38	94	132

	Компот из изюма	180	0.39	0.03	25.01	102	398
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	82	
<i>Итого на обед:</i>			12.93	11.8	64.55	411	
<i>Полдник:</i>	Суп молочный пшённый	150	4.34	4.1	13.92	110	94
	Булочка «Российская»	70	4.92	5.61	38.86	225	474
	Молоко кипячёное	100	3.05	2.72	5.05	56	400
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	69	
<i>Итого на полдник:</i>			14.59	12.67	72.59	460	
<i>Итого за день:</i>			34.67	31.11	207.55	1240	
ДЕНЬ 2							
<i>Завтрак:</i>	Суп молочный гречневый	150	4.47	4.1	12.81	106	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395
	Бутерброды с сыром	30/10	4.2	6.11	12.94	123	3

<i>Итого на завтрак:</i>			11.52	12.62	40.11	320	
<i>2 завтрак:</i>	Сок	100	0.3	0.2	16.3	68	399
<i>Итого на 2 завтрак:</i>			0.3	0.2	16.3	68	
<i>Обед:</i>	Борщ со сметаной	200	1.41	4.37	8.93	80	56/322
	Биточки рубленные из птицы	70	13	3.01	6.44	107	306
	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.35	109	321
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0.14	0.14	21.49	87	372
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	82	
<i>Итого на обед:</i>			20.3	11.96	69.91	465	
<i>Полдник:</i>	Сырники из творога	100	18.69	12.67	11.4	234	231
	Кисель	50	0.24	0.01	7.55	31.2	301
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	69	
<i>Итого на полдник:</i>			21.27	12.94	43.7	374.2	
<i>Итого за день:</i>			53.39	37.72	170.02	1227.2	
ДЕНЬ 3							

<i>Завтрак:</i>	Омлет натуральный	100	9.4	16.82	1.88	196	215
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394
	Бутерброды с повидлом	30/10	1.81	2.85	20.04	113	2
<i>Итого на завтрак:</i>			13.88	22.01	36.23	398	
<i>2 завтрак:</i>	Плоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	368
<i>Итого на 2 завтрак:</i>			0.4	0.4	9.8	44	
<i>Обед:</i>	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.21	13.05	107	81
	Рулет с луком и яйцом	70	8.7	7.17	6.84	127	295
	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.35	109	321
	Компот из сушёных фруктов	180	0.39	0.01	24.99	101	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	82	
<i>Итого на обед:</i>			19.23	15.83	77.93	526	
<i>Полдник:</i>	Каша вязкая пшеничная с морковью	150	5.54	8.37	29.45	215	172
	Молоко кипячёное	100	3.05	2.72	5.05	56	400
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	69	
<i>Итого на полдник:</i>			10.87	11.33	49.26	340	
<i>Итого за день:</i>			44.38	49.57	173.22	1308	

ДЕНЬ 4							
<i>Завтрак:</i>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.31	3.9	14.12	108	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395
	Бутерброды с маслом	30/5	2.14	6.6	12.79	119	1
<i>Итого на завтрак:</i>			9.3	12.91	41.27	318	
<i>2 завтрак:</i>	Сок	100	0.3	0.2	16.3	68	399
<i>Итого на 2 завтрак:</i>			0.3	0.2	16.3	68	
<i>Обед:</i>	Суп картофельный	200	1.87	2.26	13.3	81	77
	Суфле куриное с рисом	70	11.17	9.78	3.16	145	311
	Свекла тушёная в сметанном соусе	120	1.94	1.54	12.47	71	340
	Кисель	180	0.205	0.031	14.01	57	322
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	82	
<i>Итого на обед:</i>			18.485	14.211	59.64	436	
<i>Полдник:</i>	Запеканка из творога с повидлом	100/10	18.08	12.92	21.83	247	237
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394

	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	69	
<i>Итого на полдник:</i>			23.03	15.5	50.9	405	
<i>Итого за день:</i>			51.115	42.821	168.11	1227	
ДЕНЬ 5							
<i>Завтрак:</i>	Каша жидкая манная	150	2.31	3.68	15.57	103	185
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Бутерброды с повидлом	30/10	1.81	2.85	20.04	113	2
<i>Итого на завтрак:</i>			7.79	9.72	51.43	323	
<i>2 завтрак:</i>	Сок	100	0.3	0.2	16.3	68	399
<i>Итого на 2 завтрак:</i>			0.3	0.2	16.3	68	
<i>Обед:</i>	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.49	4.35	5.54	66	66/322
	Плов из птицы	190	17.95	15.15	31.77	334	304
	Компот из сушёных фруктов	180	0.39	0.01	24.99	101	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	82	
<i>Итого на обед:</i>			23.13	20.11	79	583	
	Котлеты рыбные любительские	70	9.62	3.13	7.79	98	256

<i>Полдник:</i>	Салат из свеклы	60	0.84	3.64	5	56	33
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	393
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	69	
<i>Итого на полдник:</i>			12.86	7.03	37.75	264	
<i>Итого за день:</i>			44.08	37.06	184.48	1238	
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 1							
<i>Завтрак:</i>	Каша рассыпчатая гречневая с маслом и сахаром	120/3,1/3,1	6.81	4.59	34.36	206	165
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	392
	Вафли	30	0.84	0.99	23.19	105	607
<i>Итого на завтрак:</i>			7.71	5.6	67.54	351	
<i>2 завтрак:</i>	Сок	100	0.3	0.2	16.3	68	399
<i>Итого на 2 завтрак:</i>			0.3	0.2	16.3	68	
<i>Обед:</i>	Суп картофельный с крупой	200	1.74	2.27	11.43	73	80
	Капуста тушёная	120	2.37	4.45	11.38	94	132
	Компот из сушёных фруктов	180	0.39	0.01	24.99	101	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	82	

<i>Итого на обед:</i>			7.8	7.33	64.5	350	
<i>Полдник:</i>	Суп молочный манный	150	4.11	3.78	12.07	98	92
	Булочка «Домашняя»	70	0.05	0.08	0.37	2	469
	Молоко кипячёное	100	3.05	2.72	5.05	56	400
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	69	
<i>Итого на полдник:</i>			9.49	6.82	32.25	225	
<i>Итого за день:</i>			25.3	19.95	180.59	994	
ДЕНЬ 2							
<i>Завтрак:</i>	Суп молочный геркулесовый	150	4.44	4.44	13.44	111	94
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Бутерброды с маслом	30/5	2.14	6.6	12.79	119	1
<i>Итого на завтрак:</i>			10.25	14.23	42.05	337	
<i>2 завтрак:</i>	Сок	100	0.3	0.2	16.3	68	399
<i>Итого на 2 завтрак:</i>			0.3	0.2	16.3	68	
<i>Обед:</i>	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	1.81	4.59	13.46	101	76/322
	Котлеты рубленые из птицы	70	13.6	3.2	11.64	129	305
	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.35	109	321
	Компот из изюма	180	0.39	0.01	25.01	102	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	82	

<i>Итого на обед:</i>			21.55	12.24	83.16	523	
<i>Полдник:</i>	Запеканка из творога с морковью	100	11.66	10.29	23.78	234	238
	Кисель	50	0.14	0.01	7.55	31	301
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	69	
<i>Итого на полдник:</i>			16.75	12.88	60.4	423	
<i>Итого за день:</i>			48.85	39.55	201.91	1351	
ДЕНЬ 3							
<i>Завтрак:</i>	Суп молочный рисовый	150	3.61	3.8	12.62	99	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395
	Бутерброды с повидлом	30/10	181	2.85	20.04	113	2
<i>Итого на завтрак:</i>			187.46	9.06	47.02	303	
<i>2 завтрак:</i>	Сок	100	0.3	0.2	16.3	68	399
<i>Итого на 2 завтрак:</i>			0.3	0.2	16.3	68	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.58	4.42	10.38	87	57/322
	Гуляш из отварного мяса	70	8.99	7.23	2.31	110	277

<i>Обед:</i>	Макаронные изделия отварные с маслом	124	4.54	3.48	21.8	136	205
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0.14	0.14	21.49	87	372
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	82	
<i>Итого на обед:</i>			18.55	15.87	72.68	502	
<i>Полдник:</i>	Рыба тушёная с овощами	140	13.4	6.94	60.64	140	144
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	69	
<i>Итого на полдник:</i>			15.74	7.2	85.39	249	
<i>Итого за день:</i>			222.05	32.33	221.39	1122	
ДЕНЬ 4							
<i>Завтрак:</i>	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	4.66	5.79	20.78	150	84
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394
	Бутерброды с сыром	30/10	4.2	6.11	12.94	123	3
<i>Итого на завтрак:</i>			11.53	14.24	48.03	362	
<i>2 завтрак:</i>	Плоды свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	44	368
<i>Итого на 2 завтрак:</i>			0.4	0.4	9.8	44	
	Бульон куриный с гренками	250/15	3.06	0.47	24.16	120	108/115

<i>Обед:</i>	Птица в соусе с томатом	70	7.42	9.33	2.58	106	179
	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.35	109	321
	Кисель	180	0.205	0.031	14.01	57	322
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	82	
<i>Итого на обед:</i>			16.435	14.271	73.8	474	
<i>Полдник:</i>	Пудинг из творога с повидлом	100/10	15.68	11.63	29.01	255	235
	Молоко кипячёное	100	3.05	2.72	5.05	56	400
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	69	
<i>Итого на полдник:</i>			21.01	14.59	48.82	380	
<i>Итого за день:</i>			49.375	43.501	180.45	1260	
ДЕНЬ 5							
<i>Завтрак:</i>	Суп молочный ячневый	150	4.17	3.87	13.76	106	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	395
	Бутерброды с маслом	30/5	2.14	6.6	12.79	119	1
<i>Итого на завтрак:</i>			9.16	12.88	40.91	316	
<i>2 завтрак:</i>	Сок	100	0.3	0.2	16.3	68	399

<i>Итого на 2 завтрак:</i>			0.3	0.2	16.3	68	
<i>Обед:</i>	Щи по-уральски с крупой со сметаной	200	1.74	4.44	6.07	70	72/322
	Жаркое по-домашнему	190	15.7	14.22	16.56	266	51
	Компот из сушёных фруктов	180	0.39	0.01	24.99	101	376
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	82	
<i>Итого на обед:</i>			21.13	19.27	64.32	519	
<i>Полдник:</i>	Шницели рыбные	70	6.83	3.81	24.8	99	134
	Салат из свеклы	60	0.84	3.64	5	56	33
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.2	41	393
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	69	
<i>Итого на полдник:</i>			10.07	7.71	54.76	265	
<i>Итого за день:</i>			40.66	40.06	176.29	1168	
<i>Итого за весь период:</i>			613.87	373.672	1864.01	12135.2	
<i>Среднее значение за период:</i>			61.387	37.3672	186.401	1213.52	

