

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего МБДОУ

детским садом № 7

от «28» января 2021 г. № 11/01

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1			сад	сад	сад	сад	
завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150/200	5,52	5,37	37,15	287,0	98
	Бутерброд с маслом	8/30 10/40	3,06	9,43	18,27	17,0	150
	Чай с лимоном	180/200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
Итого за завтрак			8,5	15,72	66,28	335	
Второй завтрак	Сокодержательный напиток	100	0,90	-	18,18	76	58
Обед	Салат из моркови	50/60	0,88	0,06	8,60	32,52	80
	Щи из свежей капусты	180/200	7,74	7,98	17,3,2	355	18
	Гуляш из отварного мяса	70/80	23,6	23,3	4,9	189	22
	Макаронные отварные	130/150	5,5	4,57	30,44	268	41
	Компот «Ассорти»	180/200	0,39	2,15	3,08	32,55	67
Итого за обед			38,9	37,9	82,3	953,3	
Полдник	Запеканка из творога	120/160	7,02	8,39	37,7	213,1	139
	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	71
	Хлеб на весь день	70/100	6,7	1,0	42,9	216,3	147
Итого за полдник			8,5	9,8	111,5	559	
Итого за 1 день			43,7	55,9	63,4	1847	

День 2	Каша кукурузная вязкая с маслом	150/200	4,59	4,08	40,53		277,0
Завтрак	Бутерброд с сыром	10/30 12/40	13,06	9,43	18,27	117,0	152
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,45	2,41	21,36	91	65
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	-	19,8	44	71
Второй завтрак	Итого за завтрак		19,9	15,8	99,3	529	
Обед	Салат из свежих огурцов	540/60	1,64	6,54	15,51	81,3	77
	Борщ с фасолью и картофелем	180/200	7,62	5,08	20,9	204	4
	Биточки мясные	70/80	12,8	10,8	13,2	264	21
	Каша гречневая рассыпчатая	130/150	3,06	14,57	11,74	168	40
	Компот из свежих фруктов	180/200	0,46	0,16	27,78	113,6	59
	Итого за обед		25,4	37,9	88,9	830,2	
Полдник	Пирожок печенный с мясом и рисом	180/200	2,62	9,93	51,0	181	112
	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
	Хлеб на весь день	70/100	6,7	1,0	42,9	216,3	147
	Итого за полдник		9,3	10,9	103,8	432	
Итого за 2 день			53,9	60,2	263,0	1864,3	
День 3 Завтрак	Суп молочный рисовый	150/200	6,21	5,28	27	284	100
	Бутерброд с маслом	10/30 15/40	3,05	9,43	18,27	17,2	150
	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	35,0	62
Второй завтрак	Сокодержательный напиток	100	0,90	-	18,18	76	58
	Итого за завтрак		10,7	14,6	73,2	412	
Обед	Салат из свежих помидор с луком	50/60	0,88	0,06	8,60	32,52	86
	Свекольник	180/200	6,64	9,81	25,44	339,1	4
	Куры порционные,	70/80	9,62	7,81	7,42	238	49

	тушеные в сметанном соусе						
	Картофельное пюре	130/150	5,5	4,57	36,44	168	39
	Компот из сушёных фруктов	180/200	0,44	0,02	27,76	113,0	63
	Итого за обед		22,9	20,4	105,5	890,5	
Полдник	Суп вермишелевый	180/200	5,49	5,27	26,32	135,0	11
	Чай с сахаром	150/200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
	Печенье	100	9,28,	18,3	1,86	193	128
	Хлеб на весь день	70/100	6,7	1,5	42,9	216,3	147
	Итого за полдник		21,3	24,2	80,9	579,3	
Итого за 3 день			54,9	59,2	259,6	1881,8	
День 4	Каша вязкая пшеничная с маслом	150/200	6,21	5,28	27,93	284,0	97
Завтрак	Бутерброд с сыром	8/30 10/40	3,06	9,43	18,27	117,0	152
	Какао с молоком	150/200	2,85	2,41	14,36	91,0	64
Второй завтрак	Груша	100	0,4	-	9,8	2,44	71
	Итого за завтрак		6,31	16,9	70,2	494,4	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	50/60	0,57	3,68	1,84	42,84	80
	Рассольник	180/200	5,49	5,27	26,32	335,	10
	Рис отварной	130/150	3,06	4,8	29,43	138,0	39
	Котлета рыбная	70/80	17,04	13,56	1,92	278	50
	Компот из свежих фруктов	180/200	0,44	0,02	27,76	113,0	59
	Итого за обед		26,3	27,5	87,09	806	
Полдник	Картофельное пюре	180/200	2,72	4,8	4,82	168	38
	Салат из свежих огурцов и помидор	50/60	9,28	6,59	1,86	81,2	75
	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	35	69

	Хлеб на весь день	70/100	6,7	1,0	42,9	216,3	147
	Итого за полдник		22,4	12,4	95,7	500,5	
	Итого за 4 день		53,3	60,33	259	1800,0	
День 5 Завтрак	Каша пшеничная с маслом	150/200	8,31	6,38	27,1	287,0	99
	Бутерброд с маслом		3,06	9,43	18,27	157,0	150
	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
Второй завтрак	Сокодержательный напиток	100	0,9	-	18,1	76	58
	Итого за завтрак		11,2	15,7	73,3	555	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	50/60	0,88	0,06	8,60	132,52	86
	Суп гречневый с мясом	180/200	12,24	19,38	46,84	200	2
	Овощное рагу с мясом	180/200	20,56	4,8	29,43	362	34
	Компот из сушёных фруктов	180/200	0,44	0,02	27,76	113,0	63
	Итого за обед		33,9	24,1	113,3	757	
Полдник	Печенье	50/60	0,62	0,59	5,57	81,22	77
	Омлет натуральный	150/200	9,2	19,3	23,2	40,0	136
	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
	Хлеб на весь день	70/100	6,7	1,0	42,9	216,3	147
	Итого за полдник		15,9	20,3	75	493	
	Итого за 5 день		56,8	61,6	259,5	1779,3	
День 6 Завтрак	Каша вязкая манная с маслом	150/200	9,67	5,28	92,55	280,0	95
	Бутерброд с маслом	8/30 10/40	3,06	9,43	18,27	17,0	150
	Чай с лимоном	180/200	0,06	0,02	9,99	40,0	62
Второй завтрак	Сокодержательный напиток	100	0,90	-	18,18	76	58
	Итого за завтрак		13,5	14,7	138,8	413	

Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50/60	0,57	3,68	1,84	42,84	75
	Щи из свежей капусты	180/200	12,69	16,87	27,12	314,7	1
	Плов с мясом	180/130	17,06	13,59	1,98	470	21
	Компот «Ассорти»	180/200	0,39	2,15	3,08	32,55	67
	Итого за обед		29,9	36,2	33,9	860	
Полдник	Сырники творожные запеченные	140/160	4,72	8,7	34,82	279,5	142
	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
	Хлеб на весь день	70/100	6,7	1,0	42,9	216,3	147
	Итого за полдник		11,4	9,7	87,6	530,8	
Итого за 6 день			54,9	60,6	260,3	1803,8	
День 7 Завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150/200	6,31	6,38	84,1	287,0	98
	Бутерброд с сыром	8/30 10/40	2,85	9,43	8,27	117,0	150
	Кофейный напиток с молоком	180/200	0,06	2,4	9,99	91,0	65
Второй завтрак	Груша	100	0,4	-	9,8	44	71
Итого за завтрак			12,5	18,1	109	539	
Обед	Салат из белокочанной капусты	50/60	0,84	3,64	5,41	14,6	84
	Суп картофельный вермишелевый	180/200	1,8	4,8	11,8	100	1
	Ленивые голубцы	200/230	22	23,56	51,92	270	54
	Компот из сушёных фруктов	180/200	0,44	0,02	27,76	113,0	63
	Итого за обед		24,2	35,7	81	877	
Полдник	Омлет натуральный	180/200	10,2	6,38	28,2	223,0	136
	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
	Хлеб на весь день	70/100	6,7	1,0	42,9	216,3	147
	Итого за полдник		16,2	7,3	80,8	4745	

Итого за 7 день			53,4	61,1	267,2	1890,5	
День 8	Каша «дружба» с маслом	150/200	6,18	13,53	44,18	328,0	93
Завтрак	Бутерброд с маслом	8/30 10/40	3,06	5,28	10,27	19,52	150
	Чай с лимоном	180/200	0,06	0,02	6,99	28,0	62
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	-	9,8	44	72
	Итого за завтрак			9,5	29	71	419
Обед	Салат из свежих помидор с луком	50/60	0,88	0,49	5,73	25,62	86
	Борщ с фасолью и картофелем	180/200	7,62	13,06	36,56,	362	4
	Рыба тушеная с овощами	70/80	20,0	12,46	5,39	174	20
	Картофельное пюре	130/150	3,06	3,2	43,62	292	38
	Компот из сушёных фруктов	180/200	0,44	0,02	0,86	84,7,0	63
Итого за обед			31,2	29	75,4	938	
Полдник	Суп овощной с мясом	180/200	1,7,2	8,48	43,2	239,7	90
	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	6,99	28,0	69
	печенье	40	3,6	6,2	0,6	78,5	64
	Хлеб на весь день	70/100	6,7	0,7	29,2	144,3	147
	Итого за полдник			13	15,3	79,9	490,5
Итого за 8 день			53,7	63	267,1	1847,8	
День 9	Каша вязкая пшеничная	150/200	6,21	5,28	27,9	184	97
Завтрак	Бутерброд с сыром	10/30 12/40	3,06	9,43	18,27	117,0	152
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,85	2,41	14,36	91	65
Второй завтрак	Бананы	100	0,4	0,5	21	195	147
	Итого за завтрак			13,5	17,6	81,4	587
Обед	Салат из свеклы с	50/60	0,45	8,65	15,42	113,3	85

	черносливом						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/200	2,2	4,8	21,8	300	6
	Котлета « сюрприз»	180/200	14,5	16,4	22,7	230,9	53
	Компот из сушёных фруктов	180/200	0,44	0,02	27,76	113,0	63
	Итого за обед		17,9	24,8	87,5	558	
Полдник	Овощное рагу	180/200	15,8	17,03	22,6	321	36
	Чай с сахаром	180/200	0,46	0,02	27,7	113,0	69
	Хлеб на весь день	70/100	6,7	1,0	42,9	216,3	147
	Итого за полдник		22,9	18	93,7	650	
Итого за 9 день			54,3	60,4	262,1	1795	
День 10 Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	150/200	15,43	8,28	33,3	193,0	96
	Бутерброд с маслом	8/30 10/40	3,06	9,43	18,27	117,0	150
	Чай с лимоном	180/200	0,06	0,02	9,99	40,0	62
	Сокодержательный напиток	100	2,90	-	18,18	176	58
	Итого за завтрак		21,3	17,6	79,5	526	
Обед	Сельдь	70/100	0,3	0,7	0,08		87
	Свекольник	180/200	2,31	17,73	25,4	340	4
	Жаркое по- домашнему	180/200	22,0	16,79	29,6	259	19
	Компот из свежих фруктов	180/200	0,44	0,02	27,78	113	59
	Итого за обед		24,4	44,4	82,7	712	
Полдник	Макароны отварные с сыром	180/200	2,06	0,02	30,0	240,0	137
	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	27,7	113	69
	Хлеб на весь день	70/100	6,7	1	42,9	216,5	
	Итого з полдник		9,1	1	100,6	569,5	
Итого за 10 день			54,8	63	262,8	1807	70
День1 1	Каша пшеничная с маслом	150/200	4,52	4,07	30,57	177,0	99

завтрак	Бутерброд с маслом	8/30 10/40	3,06	9,43	18,27	17,0	150
	Чай с лимоном	180/200	0,06	0,02	9,99	40,0	69
Второй завтрак Сокоосодержащий напиток		100	0,90	-	18,18	76	58
Итого за завтрак			9,2	15,7	55,1	515	
Обед	Салат из моркови	50/60	0,08	0,06	0,060	32,52	80
	Щи из свежей капусты	180/200	7,7	7,98	82,31	123	12
	Гуляш из отварного мяса	70/80	17,6	13,3	51,7	289	22
	Каша гречневая рассыпчатая	130/150	3,06	3,87	4,9	165	40
	Компот «Ассорти»	180/200	0,39	2,15	3,08	132,55	67
Итого за обед			28,6	27	142,9	741,5	
Полдник	Ленивые вареники	120/160	11,82	16,6	20,6	321	138
	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	4,99	35,0	69
	Хлеб на весь день	70/100	6,7	1,0	40,9	216,3	147
	Итого за полдник		18,5	17,6	66,4	572,3	
Итого за 11 день			56,3	64	261,4	1834,8	
День 1 2	Каша манная вязкая с маслом	150/200	9,6	5,28	32,5	200,0	95
Завтрак	Бутерброд с сыром	10/30 12/40	3,06	9,43	18,27	117,0	152
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,85	2,41	14,36	91	65
Второй завтрак	Груша	100	0,4	-	9,8	144	71
Итого за завтрак			15,8	17	56,2	552	
Обед	Салат из свежих огурцов	50/60	0,57	3,64	1,84	142,8	77
	Свекольник	180/200	12,2	11,7	115,4	340	4
	Руллет мясной	70/80	10,15	12,6	43,2	100	52
	С вермишелью	130/150	5,5	4,57	26,44	58,4	
	Компот из свежих фруктов	180/200	0,16	0,16	11,08	113	59
Итого за обед			28,8	32,8	197,8	754	

Полдник	Картофельное пюре	180/200	1,62	3,53	9,9,0	140	38
	Сельдь с луком	50/60	2,08	3,02	5,50	82,22	87
	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	135,0	69
	Хлеб на весь день	70/100	6,7	1,0	42,9	216,3	147
	Итого за полдник		10,3	7,5	68,2	572	
Итого за 1 2 день			54,9	60,3	262,2	1878	
День 1 3 Завтрак	Каша кукурузная вязкая	150/200	6,18	13,53	44,18	328,0	93
	Бутерброд с маслом	8/30 10/40	3,06	5,28	10,27	19,52	150
	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	6,99	28,0	62
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	-	9,8	44	72
	Итого за завтрак		9,5	29	71	419	
Обед	Салат из свежих помидор с луком	50/60	0,88	0,49	5,73	25,62	86
	Борщ	180/200	7,62	13,06	36,56,	362	4
	Биточки мясные	70/80	20,0	12,46	5,39	174	20
	Рис отварной	130/150	3,06	3,2	43,62	292	38
	Компот из сушёных фруктов	180/200	0,44	0,02	0,86	84,7,0	63
	Итого за обед		31,2	29	75,4	938	
Полдник	Лапшевник с творогом	180/200	1,7,2	8,48	43,2	239,7	90
	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	6,99	28,0	69
	Печенье	40	3,6	6,2	0,6	78,5	64
	Хлеб на весь день	70/100	6,7	0,7	29,2	144,3	147
	Итого за полдник		13	15,3	79,9	490,5	
Итого за 1 3 день			53,7	63	267,1	1847,8	49,3
День 1 4	Каша вязкая пшеничная с маслом	150/200	6,21	5,28	27,93	284,0	97
Завтрак	Бутерброд с сыром	8/30 10/40	3,06	9,43	18,27	117,0	152
	Какао с молоком	150/200	2,85	2,41	14,36	91,0	64
Второй завтрак	Груша	100	0,4	-	9,8	2,44	71

	Итого за завтрак		6,31	16,9	70,2	494,4	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	50/60	0,57	3,68	1,84	42,84	80
	Суп с мясными фрикадельками	180/200	5,49	5,27	26,32	335,	12
	Картофельное пюре	130/150	3,06	4,8	29,43	138,0	39
	Рыба тушенная с овощами	70/80	17,04	13,56	1,92	278	50
	Компот из свежих фруктов	180/200	0,44	0,02	27,76	113,0	59
	Итого за обед		26,3	27,5	87,09	806	
Полдник	Овощное рагу	180/200	2,72	4,8	4,82	168	38
	Печенье	50/60	9,28	6,59	1,86	81,2	75
	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	35	69
	Хлеб на весь день	70/100	6,7	1,0	42,9	216,3	147
	Итого за полдник		22,4	12,4	95,7	500,5	
	Итого за 14 день		53,3	60,33	259	1800,0	
День 1 5 Завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150/200	8,31	6,38	27,1	287,0	99
	Бутерброд с маслом		3,06	9,43	18,27	157,0	150
	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
Второй завтрак	Сокосодержащий напиток	100	0,9	-	18,1	76	58
	Итого за завтрак		11,2	15,7	73,3	555	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	50/60	0,88	0,06	8,60	132,52	86
	Суп картофельный с бобовыми	180/200	12,24	19,38	46,84	200	11
	Котлета «Сюрприз» мясн	180/200	20,56	4,8	29,43	362	53
	Компот из сушёных фруктов	180/200	0,44	0,02	27,76	113,0	63
	Итого за обед		33,9	24,1	113,3	757	
Полдник	Печенье	50/60	0,62	0,59	5,57	81,22	77
	Омлет натуральный	150/200	9,2	19,3	23,2	40,0	136

	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
	Хлеб на весь день	70/100	6,7	1,0	42,9	216,3	147
	Итого за полдник		15,9	20,3	75	493	
	Итого за 1 5 день		56,8	61,6	259,5	1779,3	33,1
День 1			сад	сад	сад	сад	
завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150/200	5,52	5,37	37,15	287,0	98
	Бутерброд с маслом	8/30 10/40	3,06	9,43	18,27	17,0	150
	Чай с лимоном	180/200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
	Итого за завтрак		8,5	15,72	66,28	335	
Второй завтрак	Сокодержательный напиток	100	0,90	-	18,18	76	58
Обед	Салат из моркови	50/60	0,88	0,06	8,60	32,52	80
	Щи из свежей капусты	180/200	7,74	7,98	17,3,2	355	18
	Гуляш из отварного мяса	70/80	23,6	23,3	4,9	189	22
	Макаронные отварные	130/150	5,5	4,57	30,44	268	41
	Компот «Ассорти»	180/200	0,39	2,15	3,08	32,55	67
	Итого за обед		38,9	37,9	82,3	953,3	
Полдник	Запеканка из творога	120/160	7,02	8,39	37,7	213,1	139
	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	71
	Хлеб на весь день	70/100	6,7	1,0	42,9	216,3	147
	Итого за полдник		8,5	9,8	111,5	559	
	Итого за 15 день		43,7	55,9	63,4	1847	
День 16	Каша кукурузная вязкая с маслом	150/200	4,59	4,08	40,53	277,0	91
Завтрак	Бутерброд с сыром	10/30 12/40	13,06	9,43	18,27	117,0	152
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,45	2,41	21,36	91	65
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	-	19,8	44	71
Второй	Итого за завтрак		19,9	15,8	99,3	529	

завтрак							
Обед	Салат из свежих огурцов	540/60	1,64	6,54	15,51	81,3	77
	Борщ с фасолью и картофелем	180/200	7,62	5,08	20,9	204	4
	Биточки мясные	70/80	12,8	10,8	13,2	264	21
	Каша гречневая рассыпчатая	130/150	3,06	14,57	11,74	168	40
	Компот из свежих фруктов	180/200	0,46	0,16	27,78	113,6	59
	Итого за обед		25,4	37,9	88,9	830,2	
Полдник	Пирожок печенный с мясом и рисом	180/200	2,62	9,93	51,0	181	112
	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
	Хлеб на весь день	70/100	6,7	1,0	42,9	216,3	147
	Итого за полдник		9,3	10,9	103,8	432	
Итого за 16 день			53,9	60,2	263,0	1864,3	
День 17 Завтрак	Суп молочный рисовый	150/200	6,21	5,28	27	284	100
	Бутерброд с маслом	10/30 15/40	3,05	9,43	18,27	17,2	150
	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	35,0	62
Второй завтрак	Сокодержательный напиток	100	0,90	-	18,18	76	58
	Итого за завтрак		10,7	14,6	73,2	412	
Обед	Салат из свежих помидор с луком	50/60	0,88	0,06	8,60	32,52	86
	Свекольник	180/200	6,64	9,81	25,44	339,1	4
	Куры порционные, тушеные в сметанном соусе	70/80	9,62	7,81	7,42	238	49
	Картофельное пюре	130/150	5,5	4,57	36,44	168	39
	Компот из сушёных фруктов	180/200	0,44	0,02	27,76	113,0	63
	Итого за обед		22,9	20,4	105,5	890,5	
Полдник	Суп вермишелевый	180/200	5,49	5,27	26,32	135,0	11
	Чай с сахаром	150/200	0,06	0,02	9,99	35,0	69

	Печенье	100	9,28,	18,3	1,86	193	128
	Хлеб на весь день	70/100	6,7	1,5	42,9	216,3	147
	Итого за полдник		21,3	24,2	80,9	579,3	
	Итого за 17 день		54,9	59,2	259,6	1881,8	
День 18	Каша вязкая пшеничная с маслом	150/200	6,21	5,28	27,93	284,0	97
Завтрак	Бутерброд с сыром	8/30 10/40	3,06	9,43	18,27	117,0	152
	Какао с молоком	150/200	2,85	2,41	14,36	91,0	64
Второй завтрак	Груша	100	0,4	-	9,8	2,44	71
	Итого за завтрак		6,31	16,9	70,2	494,4	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	50/60	0,57	3,68	1,84	42,84	80
	Щи из свежей капусты с картофелем	180/200	5,49	5,27	26,32	335,	12
	Рис отварной	130/150	3,06	4,8	29,43	138,0	39
	Котлета рыбная	70/80	17,04	13,56	1,92	278	50
	Компот из свежих фруктов	180/200	0,44	0,02	27,76	113,0	59
	Итого за обед		26,3	27,5	87,09	806	
Полдник	Картофельное пюре	180/200	2,72	4,8	4,82	168	38
	Салат из свежих огурцов и помидор	50/60	9,28	6,59	1,86	81,2	75
	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	35	69
	Хлеб на весь день	70/100	6,7	1,0	42,9	216,3	147
	Итого за полдник		22,4	12,4	95,7	500,5	
	Итого за 18 день		53,3	60,33	259	1800,0	
День 19	Каша пшеничная с маслом	150/200	8,31	6,38	27,1	287,0	99
Завтрак	Бутерброд с маслом		3,06	9,43	18,27	157,0	150
	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
Второй	Сокодержатель	100	0,9	-	18,1	76	58

завтрак	напиток						
	Итого за завтрак		11,2	15,7	73,3	555	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	50/60	0,88	0,06	8,60	132,52	86
	Суп гречневый с мясом	180/200	12,24	19,38	46,84	200	2
	Овощное рагу с мясом	180/200	20,56	4,8	29,43	362	34
	Компот из сушёных фруктов	180/200	0,44	0,02	27,76	113,0	63
	Итого за обед		33,9	24,1	113,3	757	
Полдник	Печенье	50/60	0,62	0,59	5,57	81,22	77
	Омлет натуральный	150/200	9,2	19,3	23,2	40,0	136
	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	35,0	69
	Хлеб на весь день	70/100	6,7	1,0	42,9	216,3	147
	Итого за полдник		15,9	20,3	75	493	
Итого за 19 день			56,8	61,6	259,5	1779,3	
День 20 Завтрак	Каша вязкая манная с маслом	150/200	9,67	5,28	92,55	280,0	95
	Бутерброд с маслом	8/30 10/40	3,06	9,43	18,27	17,0	150
	Чай с лимоном	180/200	0,06	0,02	9,99	40,0	62
Второй завтрак	Сокодержательный напиток	100	0,90	-	18,18	76	58
	Итого за завтрак		13,5	14,7	138,8	413	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50/60	0,57	3,68	1,84	42,84	75
	Щи из свежей капусты	180/200	12,69	16,87	27,12	314,7	1
	Плов с мясом	180/130	17,06	13,59	1,98	470	21
	Компот «Ассорти»	180/200	0,39	2,15	3,08	32,55	67
	Итого за обед		29,9	36,2	33,9	860	
Полдник	Сырники творожные запеченные	140/160	4,72	8,7	34,82	279,5	142
	Чай с сахаром	180/200	0,06	0,02	9,99	35,0	69

	Хлеб на весь день	70/100	6,7	1,0	42,9	216,3	147
	Итого за полдник		11,4	9,7	87,6	530,8	
	Итого за 20 день		54,9	60,6	260,3	1803,8	
	Среднее значение за 20 дней		54	60,8	262	1802,6	

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 1		
завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150/200
	Бутерброд с маслом	8/30 10/40
	Чай с лимоном	180/200
Итого за завтрак		
Второй завтрак	Сокодержательный напиток	100
Обед	Салат из моркови	50/60
	Щи из свежей капусты	180/200
	Гуляш из отварного мяса	70/80
	Макаронные изделия отварные	130/150
	Компот «Ассорти»	180/200
Итого за обед		
Полдник	Запеканка из творога	120/160
	Чай с сахаром	180/200
	Банан	100
	Хлеб на весь день	70/100
Итого за полдник		
Итого за 1 день		
День 2		
Завтрак	Каша кукурузная вязкая с маслом	150/200
	Бутерброд с сыром	10/30 12/40
	Кофейный напиток с молоком	180/200
Второй завтрак	Яблоко	100
Второй завтрак	Итого за завтрак	
Обед	Салат из свежих огурцов	540/60

	Борщ с фасолью и картофелем	180/200
	Биточки мясные	70/80
	Каша гречневая рассыпчатая	130/150
	Компот из свежих фруктов	180/200
	Итого за обед	
Полдник	Пирожок печенный с мясом и рисом	180/200
	Чай с сахаром	180/200
	Хлеб на весь день	70/100
	Итого за полдник	
Итого за 2 день		
День 3 Завтрак	Суп молочный рисовый	150/200
	Бутерброд с маслом	10/30 15/40
	Чай с сахаром	180/200
Второй завтрак	Сокосодержащий напиток	100
	Итого за завтрак	
Обед	Салат из свежих помидор с луком	50/60
	Свекольник	180/200
	Куры порционные, тушеные в сметанном соусе	70/80
	Картофельное пюре	130/150
	Компот из сушёных фруктов	180/200
	Итого за обед	
Полдник	Суп вермишелевый	180/200
	Чай с сахаром	150/200
	Печенье	100
	Хлеб на весь день	70/100
	Итого за полдник	
Итого за 3 день		
День 4	Каша вязкая пшеничная с маслом	150/200
Завтрак	Бутерброд с сыром	8/30 10/40
	Какао с молоком	150/200

Второй завтрак	Груша	100
	Итого за завтрак	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	50/60
	Щи из свежей капусты с картофелем	180/200
	Рис отварной	130/150
	Котлета рыбная	70/80
	Компот из свежих фруктов	180/200
	Итого за обед	
Полдник	Картофельное пюре	180/200
	Салат из свежих огурцов и помидор	50/60
	Чай с сахаром	180/200
	Хлеб на весь день	70/100
День 4	Каша вязкая пшеничная с маслом	150/200
Завтрак	Бутерброд с сыром	8/30 10/40
	Какао с молоком	150/200
Второй завтрак	Груша	100
	Итого за завтрак	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	50/60
	Щи из свежей капусты с картофелем	180/200
	Рис отварной	130/150
	Котлета рыбная	70/80
	Компот из свежих фруктов	180/200
	Итого за обед	
Полдник	Картофельное пюре	180/200
	Салат из свежих огурцов и помидор	50/60
	Чай с сахаром	180/200
	Хлеб на весь день	70/100
	Итого за полдник	
Итого за 4 день		

День 5 Завтрак	Каша пшеничная с маслом	150/200
	Бутерброд с маслом	
	Чай с сахаром	180/200
Второй завтрак	Сокодержательный напиток	100
	Итого за завтрак	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	50/60
	Суп гречневый с мясом	180/200
	Овощное рагу с мясом	180/200
	Компот из сушеных фруктов	180/200
	Итого за обед	
Полдник	Печенье	50/60
	Омлет натуральный	150/200
	Чай с сахаром	180/200
	Хлеб на весь день	70/100
	Итого за полдник	
Итого за 5 день		
День 6 Завтрак	Каша вязкая манная с маслом	150/200
	Бутерброд с маслом	8/30 10/40
	Чай с лимоном	180/200
Второй завтрак	Сокодержательный напиток	100
	Итого за завтрак	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50/60
	Щи из свежей капусты	180/200
	Плов с мясом	180/130
	Компот «Ассорти»	180/200
	Итого за обед	
Полдник	Сырники творожные запеченные	140/160
	Чай с сахаром	180/200
	Хлеб на весь день	70/100
	Итого за полдник	

Итого за 6 день		
День 7 Завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150/200
	Бутерброд с сыром	8/30 10/40
	Кофейный напиток с молоком	180/200
Второй завтрак	Груша	100
	Итого за завтрак	
Обед	Салат из белокочанной капусты	50/60
	Суп картофельный вермишелевый	180/200
	Ленивые голубцы	200/230
	Компот из сушёных фруктов	180/200
	Итого за обед	
Полдник	Омлет натуральный	180/200
	Чай с сахаром	180/200
	Хлеб на весь день	70/100
	Итого за полдник	
Итого за 7 день		
День 8	Каша «дружба» с маслом	150/200
Завтрак	Бутерброд с маслом	8/30 10/40
	Чай с лимоном	180/200
Второй завтрак	Яблоко	100
	Итого за завтрак	
Обед	Салат из свежих помидор с луком	50/60
	Борщ с фасолью и картофелем	180/200
	Рыба тушеная с овощами	70/80
	Картофельное пюре	130/150
	Компот из сушёных фруктов	180/200
	Итого за обед	

Полдник	Суп овощной с мясом	180/200
	Чай с сахаром	180/200
	печенье	40
	Хлеб на весь день	70/100
	Итого за полдник	
Итого за 8 день		
День 9	Каша вязкая пшеничная	150/200
Завтрак	Бутерброд с сыром	10/30
		12/40
	Кофейный напиток с молоком	180/200
Второй завтрак	Бананы	100
	Итого за завтрак	
Обед	Салат из свеклы с черносливом	50/60
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/200
	Котлета « сюрприз»	180/200
	Компот из сушёных фруктов	180/200
	Итого за обед	
Полдник	Овощное рагу	180/200
	Чай с сахаром	180/200
	Хлеб на весь день	70/100
	Итого за полдник	
Итого за 9 день		
День 10 Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	150/200
	Бутерброд с маслом	8/30
		10/40
	Чай с лимоном	180/200
	Сокосодержащий напиток	100
	Итого за завтрак	
Обед	Сельдь	70/100
	Свекольник	180/200
	Жаркое по- домашнему	180/200

	Компот из свежих фруктов	180/200
	Итого за обед	
Полдник	Макароны отварные с сыром	180/200
	Чай с сахаром	180/200
	Хлеб на весь день	70/100
	Итого з полдник	
Итого за 10 день		
День1 1 завтрак	Каша пшеничная с маслом	150/200
	Бутерброд с маслом	8/30 10/40
	Чай с лимоном	180/200
Второй завтрак Сокодержащий напиток	100	
	Итого за завтрак	
Обед	Салат из моркови	50/60
	Щи из свежей капусты	180/200
	Гуляш из отварного мяса	70/80
	Каша гречневая рассыпчатая	130/150
	Компот «Ассорти»	180/200
	Итого за обед	
Полдник	Ленивые вареники	120/160
	Чай с сахаром	180/200
	Хлеб на весь день	70/100
	Итого за полдник	
Итого за 11 день		
День1 2	Каша манная вязкая с маслом	150/200
Завтрак	Бутерброд с сыром	10/30 12/40
	Кофейный напиток с молоком	180/200
Второй завтрак	Груша	100
	Итого за завтрак	
Обед	Салат из свежих огурцов	50/60
	Свекольник	180/200

	Рулет мясной	70/80
	С вермишелью	130/150
	Компот из свежих фруктов	180/200
	Итого за обед	
Полдник	Картофельное пюре	180/200
	Сельдь с луком	50/60
	Чай с сахаром	180/200
	Хлеб на весь день	70/100
	Итого за полдник	
Итого за 1 2 день		
День 1 3 Завтрак	Каша кукурузная вязкая	150/200
	Бутерброд с маслом	8/30 10/40
	Чай с сахаром	180/200
Второй завтрак	Яблоко	100
	Итого за завтрак	
Обед	Салат из свежих помидор с луком	50/60
	Борщ	180/200
	Биточки мясные	70/80
	Рис отварной	130/150
	Компот из сушёных фруктов	180/200
	Итого за обед	
Полдник	Лапшевник с творогом	180/200
	Чай с сахаром	180/200
	Печенье	40
	Хлеб на весь день	70/100
	Итого за полдник	
Итого за 1 3 день		
День 1 4 Завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	150/200
	Бутерброд с сыром	8/30 10/40
	Какао с молоком	150/200
Второй завтрак	Груша	100
	Итого за завтрак	

Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	50/60
	Суп с мясными фрикадельками	180/200
	Картофельное пюре	130/150
	Рыба тушенная с овощами	70/80
	Компот из свежих фруктов	180/200
	Итого за обед	
Полдник	Овощное рагу	180/200
	Печенье	50/60
	Чай с сахаром	180/200
	Хлеб на весь день	70/100
	Итого за полдник	
	Итого за 1 4 день	
День 1 5 Завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150/200
	Бутерброд с маслом	
	Чай с сахаром	180/200
Второй завтрак	Сокосодержащий напиток	100
	Итого за завтрак	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	50/60
	Суп вермишелевый с мясом	180/200
	Ленивые голубцы	180/200
	Компот из сушёных фруктов	180/200
	Итого за обед	
Полдник	Печенье	50/60
	Омлет натуральный	150/200
	Чай с сахаром	180/200
	Хлеб на весь день	70/100
	Итого за полдник	
Итого за 1 5 день		
День 1 завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	150/200
	Бутерброд с маслом	8/30 10/40
	Чай с лимоном	180/200
Итого за завтрак		

Второй завтрак	Сокодержательный напиток	100
Обед	Салат из моркови	50/60
	Щи из свежей капусты	180/200
	Гуляш из отварного мяса	70/80
	Макароны отварные	130/150
	Компот «Ассорти»	180/200
	Итого за обед	
Полдник	Запеканка из творога	120/160
	Чай с сахаром	180/200
	Банан	100
	Хлеб на весь день	70/100
	Итого за полдник	
	Итого за 15 день	
День 16	Каша кукурузная вязкая с маслом	150/200
Завтрак	Бутерброд с сыром	10/30
		12/40
	Кофейный напиток с молоком	180/200
Второй завтрак	Яблоко	100
Второй завтрак	Итого за завтрак	
Обед	Салат из свежих огурцов	540/60
	Борщ с фасолью и картофелем	180/200
	Биточки мясные	70/80
	Каша гречневая рассыпчатая	130/150
	Компот из свежих фруктов	180/200
	Итого за обед	
Полдник	Пирожок печенный с мясом и рисом	180/200
	Чай с сахаром	180/200
	Хлеб на весь день	70/100
	Итого за полдник	
Итого за 16 день		
День 17	Суп молочный рисовый	150/200
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/30 15/40
	Чай с сахаром	180/200

Второй завтрак	Сокодержательный напиток	100
	Итого за завтрак	
Обед	Салат из свежих помидор с луком	50/60
	Свекольник	180/200
	Куры порционные, тушеные в сметанном соусе	70/80
	Картофельное пюре	130/150
	Компот из сушеных фруктов	180/200
	Итого за обед	
Полдник	Суп вермишелевый	180/200
	Чай с сахаром	150/200
	Печенье	100
	Хлеб на весь день	70/100
	Итого за полдник	
Итого за 17 день		
День 18	Каша вязкая пшеничная с маслом	150/200
Завтрак	Бутерброд с сыром	8/30
		10/40
	Какао с молоком	150/200
Второй завтрак	Груша	100
	Итого за завтрак	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	50/60
	Щи из свежей капусты с картофелем	180/200
	Рис отварной	130/150
	Котлета рыбная	70/80
	Компот из свежих фруктов	180/200
	Итого за обед	
Полдник	Картофельное пюре	180/200
	Салат из свежих огурцов и помидор	50/60
	Чай с сахаром	180/200
	Хлеб на весь день	70/100
	Итого за полдник	
	Итого за 18 день	
День 19	Каша пшеничная с маслом	150/200

Завтрак		
	Бутерброд с маслом	
	Чай с сахаром	180/200
Второй завтрак	Сокодержательный напиток	100
	Итого за завтрак	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	50/60
	Суп гречневый с мясом	180/200
	Овощное рагу с мясом	180/200
	Компот из сушеных фруктов	180/200
	Итого за обед	
Полдник	Печенье	50/60
	Омлет натуральный	150/200
	Чай с сахаром	180/200
	Хлеб на весь день	70/100
	Итого за полдник	
Итого за 19 день		
День 20		
Завтрак	Каша вязкая манная с маслом	150/200
	Бутерброд с маслом	8/30 10/40
	Чай с лимоном	180/200
Второй завтрак	Сокодержательный напиток	100
	Итого за завтрак	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50/60
	Щи из свежей капусты	180/200
	Плов с мясом	180/130
	Компот «Ассорти»	180/200
	Итого за обед	
Полдник	Сырники творожные запеченные	140/160
	Чай с сахаром	180/200
	Хлеб на весь день	70/100
	Итого за полдник	
Итого за 20 день		
Среднее значение за 20		

дней		
------	--	--