

Утверждено

Директор ГБОУ СОШ с. Малая Малышевка

О.В. Яловая

Приказ № 28-ОД от 26.02.2021г



СП детский сад «Солнышко» ГБОУ СОШ с. Малая Малышевка

## Примерное двадцатидневное меню

для организации питания детей от 1 до 3 лет

с 12 часовым режимом функционирования

в осенне-зимний период



<b>Итого за день</b>		<b>1420</b>	<b>40,93</b>	<b>46,13</b>	<b>199,88</b>	<b>1406,07</b>	
<b>День 2</b>							
завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	150	5,58	7,96	23,85	199,68	№ 14
	Кофейный напиток с молоком	150	3,30	3,75	16,05	109,0	№ 15
	Гренки с сыром	25	3,16	3,20	11,98	89,48	№ 16
<b>итого за завтрак</b>		<b>325</b>	<b>12,34</b>	<b>14,90</b>	<b>51,88</b>	<b>398,16</b>	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
обед							
	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	40	0,66	2,84	3,40	41,41	№ 17
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне, сметаной	170	1,19	4,84	5,77	69,84	№18
	Суфле из отварного мяса запеченное, макароны отварные с маслом	60/100	10,50	9,89	24,03	275,85	№ 19
	Компот из свежих фруктов	150	0,23	0	19,27	78,60	№ 20
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
<b>итого за обед</b>		<b>585</b>	<b>16,98</b>	<b>18,72</b>	<b>78,07</b>	<b>603,6</b>	
уплотненный полдник							
	Запеканка творожная с морковью	135	11,08	14,3	41,15	301,19	№ 21
	Сок фруктовый, ягодный	150	0,75	0	15,15	63,98	№ 5
	Плоды свежие	95	0,69	0	12,53	62,83	№ 13
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>380</b>	<b>12,08</b>	<b>14,30</b>	<b>66,85</b>	<b>428,08</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1390</b>	<b>44,75</b>	<b>50,34</b>	<b>204,27</b>	<b>1491,84</b>	

<b>День 3</b>							
завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	4,50	5,80	22,80	162,40	№ 22
	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	3,75	16,05	109,0	№ 23
	Бутерброды с маслом	25/7	1,96	6,04	19,64	108,80	№ 24
<b>итого за завтрак</b>		<b>332</b>	<b>9,73</b>	<b>15,59</b>	<b>58,49</b>	<b>380,20</b>	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	<b>100</b>	<b>3,02</b>	<b>2,42</b>	<b>7,46</b>	<b>62,0</b>	№ 12
обед							
	Салат «Зимний»	40	0,52	3,0	4,38	35,77	№ 25
	Суп гороховый на м/к бульоне с гречками	170/17	1,90	4,90	14,04	154,23	№ 26/27
	Голубцы ленивые (2)	170	9,03	9,65	21,30	232,30	№ 28
	Сметанный соус	20	0,27	1,05	1,25	15,56	№ 28
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	№ 10
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
<b>итого за обед</b>		<b>627</b>	<b>16,90</b>	<b>19,75</b>	<b>86,79</b>	<b>656,34</b>	
уплотненный полдник	Суфле из рыбы	70	9,36	11,47	12,38	106,72	№ 29
	Картофель отварной	100	1,93	2,82	10,78	96,78	№ 30
	Чай с сахаром	150	0	0	12,65	47,80	№ 31
	Хлеб пшеничный	25	2,40	0,75	12,0	65,50	
	Плоды свежие	95	0,69	0	12,53	62,83	№ 13
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>440</b>	<b>14,38</b>	<b>15,04</b>	<b>60,34</b>	<b>379,63</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1499</b>	<b>44,03</b>	<b>52,80</b>	<b>203,08</b>	<b>1478,17</b>	

<b>День 4</b>							
завтрак	Омлет с морковью	120	5,18	6,80	5,20	101,20	№ 32
	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	3,75	16,05	109,0	№ 23
	Бутерброд с маслом, зефир	30/20	1,86	3,53	25,84	125,70	№ 33/4
<b>итого за завтрак</b>		<b>320</b>	<b>10,34</b>	<b>14,08</b>	<b>47,09</b>	<b>335,90</b>	
завтрак 2	Сок фруктовый, ягодный	<b>140</b>	<b>0,70</b>	<b>0</b>	<b>14,14</b>	<b>59,71</b>	№ 5
обед							
	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	40	0,66	2,83	1,97	36,31	№ 34
	Свекольник со сметаной на м/к бульоне	170	2,93	4,24	8,73	88,2	№ 35
	Котлета рыбная любительская	60	7,65	6,15	9,08	135,75	№ 36
	Соус сметанный с томатом	20	0,35	0,99	1,40	16,20	№ 37
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	4,85	3,62	28,0	175,87	№ 38
	Кисель из варенья, джема	150	0,06	0	15,12	69,30	№ 39
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
<b>итого за обед</b>		<b>615</b>	<b>20,90</b>	<b>19,59</b>	<b>90,90</b>	<b>659,53</b>	
уплотненный полдник							
	Фрукты свежие	90	0,65	0	11,87	59,52	№ 13
	Булочка домашняя с повидлом	90/10	5,10	8,76	37,70	250,6	№ 40
	Кисломолочный напиток	150	4,53	3,63	11,2	93,0	№ 12
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>340</b>	<b>10,2</b>	<b>12,39</b>	<b>59,45</b>	<b>403,12</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1415</b>	<b>42,19</b>	<b>46,06</b>	<b>211,58</b>	<b>1458,26</b>	

<b>День 5</b>							
завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с изюмом	150	4,53	5,47	23,49	179,50	№ 41
	Чай с молоком	150	2,38	2,43	13,28	81,96	№ 42
	Бутерброд с сыром	20/6/10	3,88	7,57	10,40	127,45	№ 43
<b>итого за завтрак</b>		<b>336</b>	<b>10,79</b>	<b>15,47</b>	<b>47,17</b>	<b>388,91</b>	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
обед							
	Салат из сельди с луком и растительным маслом	40	4,95	4,81	0,80	66,36	№ 44
	Суп крестьянский со сметаной на м/к бульоне	170	2,05	3,37	11,22	105,27	№ 45
	Жаркое по-домашнему	180	5,0	8,23	25,49	200,18	№ 46
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	№ 10
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
<b>итого за обед</b>		<b>605</b>	<b>17,18</b>	<b>17,56</b>	<b>83,33</b>	<b>590,29</b>	
уплотненный полдник							
	Плоды свежие	90	0,65	0	11,87	59,52	№ 13
	Ватрушка с творогом	80	4,33	7,63	23,18	201,10	№ 47
	Сок фруктовый	140	0,70	0	14,14	59,71	№ 5
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,0	№48
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	9,60	50,40	
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>370</b>	<b>12,38</b>	<b>12,83</b>	<b>59,09</b>	<b>433,73</b>	
		<b>1410</b>	<b>43,37</b>	<b>48,28</b>	<b>197,05</b>	<b>1474,93</b>	
<b>Итого за день</b>							

<b>День 6</b>							
завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150	5,81	7,77	30,14	217,48	№ 49
	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	3,75	16,05	109,0	№ 23
	Бутерброд с джемом или повидлом	25/4/10	1,48	2,34	17,23	96,59	№ 50
<b>итого за завтрак</b>		<b>339</b>	<b>10,80</b>	<b>13,86</b>	<b>63,42</b>	<b>423,07</b>	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	<b>100</b>	<b>3,02</b>	<b>2,42</b>	<b>7,46</b>	<b>62,0</b>	№ 12
обед							
	Салат из капусты с яблоками	40	0,43	4,08	2,53	52,56	№ 51
	Суп овощной на курином бульоне, сметаной	170	1,92	3,17	7,16	92,13	№ 52
	Рагу из мяса кур	170	8,62	8,89	18,65	201,68	№ 53
	Кисель из кураги	150	0,68	0	21,30	88,80	№ 54
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
<b>итого за обед</b>		<b>595</b>	<b>17,05</b>	<b>17,29</b>	<b>70,24</b>	<b>573,07</b>	
уплотненный полдник							
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,0	№ 48
	Плюшка сладкая	90	4,20	7,20	39,33	201,08	№ 55
	Молоко кипяченое	150	4,50	4,50	7,50	87,0	№ 56
	Плоды свежие	90	0,65	0	11,87	59,52	№ 13
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>370</b>	<b>14,45</b>	<b>16,3</b>	<b>59,0</b>	<b>410,60</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1403</b>	<b>44,05</b>	<b>49,87</b>	<b>200,12</b>	<b>1468,74</b>	

<b>День 7</b>							
завтрак	Каша молочная вязкая «Дружба»	150	5,34	7,78	25,0	192,07	№ 57
	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	3,75	16,05	109,0	№ 23
	Бутерброд с маслом	25/5	1,86	3,53	9,64	73,6	№ 33
<b>итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>10,50</b>	<b>15,06</b>	<b>50,69</b>	<b>374,67</b>	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	<b>100</b>	<b>3,02</b>	<b>2,42</b>	<b>7,46</b>	<b>62,0</b>	№ 12
обед							
	Салат из белокочанной капусты с луком	40	0,46	3,0	3,86	44,12	№ 58
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной	170	1,25	4,53	11,01	93,49	№ 59
	Тефтели из говядины	70	6,93	8,45	4,26	164,99	№ 60
	Макароны отварные с овощами	110	3,68	3,01	17,63	112,30	№ 61
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	№ 10
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
<b>итого за обед</b>		<b>605</b>	<b>17,50</b>	<b>20,14</b>	<b>82,58</b>	<b>633,38</b>	
уплотненный полдник							
	Пудинг творожный с изюмом запеченный / со сгущенным молоком	140/15	10,81	10,09	32,22	239,0	№ 62
	Сок фруктовый, ягодный	150	0,75	0	15,15	63,98	№ 5
	Плоды свежие	90	0,65	0	11,87	59,52	№ 13
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>395</b>	<b>12,21</b>	<b>10,09</b>	<b>59,24</b>	<b>362,50</b>	

<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>43,23</b>	<b>47,71</b>	<b>199,97</b>	<b>1432,55</b>	
----------------------	--	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

<b>День 8</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	130	4,29	5,85	19,0	121,92	№ 63
завтрак	Яйцо вареное	25	3,18	2,80	0,18	31,50	№ 48
	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	3,75	16,05	109,0	№ 23
	Бутерброд с сыром	25/5/7	3,16	6,64	13,48	126,09	№ 64
<b>итого за завтрак</b>		<b>342</b>	<b>13,90</b>	<b>18,9</b>	<b>48,71</b>	<b>357,01</b>	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	<b>100</b>	<b>3,02</b>	<b>2,42</b>	<b>7,46</b>	<b>62,0</b>	№ 12
обед							
	Винегрет овощной	60	0,75	6,09	4,92	77,55	№ 65
	Суп картофельный с клецками, сметаной, на м/к бульоне	170	2,59	3,57	11,90	103,35	№ 66
	Рыба по-польски	100	6,30	6,22	6,71	131,5	№ 67
	Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,60	№ 9
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	№ 10
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
<b>итого за обед</b>		<b>645</b>	<b>16,99</b>	<b>20,15</b>	<b>74,71</b>	<b>613,48</b>	
уплотненный полдник							
	Плоды свежие	90	0,65	0	11,87	59,52	№ 13
	Рагу из мяса кур	120	7,91	7,80	9,63	159,30	№ 68
	Сок фруктовый, ягодный	140	0,70	0	14,14	59,71	№ 5
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
	Зефир	20	0	0	15,20	52,20	№ 4
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>395</b>	<b>11,17</b>	<b>8,55</b>	<b>62,84</b>	<b>396,23</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1482</b>	<b>44,98</b>	<b>50,02</b>	<b>193,72</b>	<b>1428,72</b>	

<b>День 9</b>							
завтрак	Каша пшенная молочная вязкая	150	5,13	7,96	22,55	185,4	№ 69
	Какао с молоком	150	3,05	2,72	13,18	89,0	№ 2
	Бутерброд с сыром	25/5/7	3,16	6,64	13,48	126,09	№ 64
<b>итого за завтрак</b>		<b>337</b>	<b>11,34</b>	<b>17,32</b>	<b>49,21</b>	<b>400,49</b>	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
обед							
	Салат из моркови (отварной) с чесноком	40	0,46	3,37	2,11	37,33	№ 70
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	170	2,61	1,48	4,6	55,23	№ 71
	Бефстроганов из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	60/20	8,02	9,42	2,55	135,5	№ 72
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	125	3,72	2,66	26,54	145,12	№ 73
	Кисель из джема, варенья	150	0,06	0	15,12	69,30	№ 39
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
<b>итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>19,27</b>	<b>18,10</b>	<b>76,52</b>	<b>580,38</b>	
уплотненный полдник							
	Фрукты свежие	90	0,65	0	11,87	59,52	№ 13
	Рыба, запеченная в омлете	100	6,28	8,25	2,57	70,98	№ 74
	Чай с сахаром	150	0	0	12,65	47,80	№ 31
	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,4	13,6	72,4	
	Зефир	25	0	0	19,0	67,75	№ 4
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>390</b>	<b>9,26</b>	<b>8,65</b>	<b>59,89</b>	<b>318,45</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1457</b>	<b>42,89</b>	<b>46,49</b>	<b>193,08</b>	<b>1361,32</b>	

<b>День 10</b>							
завтрак	Омлет натуральный	120	6,28	7,25	2,57	100,0	№ 75
	Молоко кипяченое	150	4,50	4,50	7,50	87,0	№ 56
	Бутерброд с маслом, зефир	25/5/20	1,86	3,53	24,84	126,10	№ 33/4
<b>итого за завтрак</b>		<b>320</b>	<b>12,64</b>	<b>15,28</b>	<b>34,91</b>	<b>313,10</b>	
завтрак 2	Сок фруктовый, ягодный	<b>140</b>	<b>0,70</b>	<b>0</b>	<b>14,14</b>	<b>59,71</b>	№ 5
обед							
	Салат из свеклы с яблоками	40	0,44	2,07	4,57	38,8	№ 76
	Щи на м/к бульоне со сметаной	170	1,43	1,14	6,27	41,92	№ 77
	Котлета, рубленая со сметанным соусом	60/20	7,65	8,03	10,23	154,39	№ 78
	Пюре картофельное	120	2,6	3,74	16,43	99,12	№ 79
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,68	№ 10
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
<b>итого за обед</b>		<b>625</b>	<b>17,3</b>	<b>16,13</b>	<b>83,32</b>	<b>552,81</b>	
уплотненный полдник							
	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком	120/15	8,72	13,63	53,14	315,0	№ 80
	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
	Плоды свежие	90	0,65	0	14,87	59,52	№ 13
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>325</b>	<b>12,39</b>	<b>16,05</b>	<b>72,47</b>	<b>436,52</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>43,03</b>	<b>47,46</b>	<b>204,84</b>	<b>1362,14</b>	



<b>День 12</b>	Омлет натуральный	120	6,28	7,25	2,57	100,0	№ 75
завтрак	Чай с молоком	150	2,38	2,43	13,28	81,96	№ 42
	Бутерброды с маслом	25/5	1,86	3,53	9,64	73,60	№ 33
	Печенье сдобное	40	1,40	4,0	30,2	162,8	№ 120
<b>итого за завтрак</b>		<b>342</b>	<b>13,32</b>	<b>17,21</b>	<b>55,69</b>	<b>418,36</b>	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	<b>100</b>	<b>3,02</b>	<b>2,42</b>	<b>7,46</b>	<b>62,0</b>	№ 12
обед							
	Салат витаминный с растительным маслом	40	0,47	2,86	3,14	40,36	№ 6
	Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной	170	1,20	4,50	17,26	97,88	№ 88
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	10,20	10,28	17,03	228,70	№ 89
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	№ 10
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
<b>итого за обед</b>		<b>605</b>	<b>17,05</b>	<b>18,79</b>	<b>83,25</b>	<b>585,42</b>	
уплотненный полдник							
	Вареники ленивые (отварные)	120	8,67	8,22	28,04	222,67	№ 90
	Сок фруктовый, ягодный	160	0,80	0	16,16	68,24	№ 5
	Плоды свежие	95	0,69	0	12,53	62,83	№ 13
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>365</b>	<b>10,15</b>	<b>8,22</b>	<b>56,76</b>	<b>353,74</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1412</b>	<b>43,54</b>	<b>46,64</b>	<b>203,16</b>	<b>1419,52</b>	

<b>День 13</b>	Каша из крупы «Геркулес»	150	4,80	8,27	25,73	161,73	№ 91
----------------	--------------------------	-----	------	------	-------	--------	------

	молочная жидкая						
завтрак	Какао с молоком	150	3,05	2,72	13,18	89,0	№ 2
	Гренки с сыром (сыр)	25	3,16	3,20	11,98	89,48	№ 16
<b>итого за завтрак</b>		<b>325</b>	<b>11,01</b>	<b>14,19</b>	<b>50,89</b>	<b>340,21</b>	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	<b>100</b>	<b>3,02</b>	<b>2,42</b>	<b>7,46</b>	<b>62,0</b>	№ 12
обед							
	Салат из картофеля с огурцами солеными	40	0,44	3,0	6,26	30,30	№ 83
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	170	2,87	4,42	11,38	98,69	№ 92
	Капуста, тушенная с мясом	170	7,65	10,38	18,26	216,75	№ 93
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	№ 10
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
<b>итого за обед</b>		<b>595</b>	<b>16,14</b>	<b>18,95</b>	<b>81,72</b>	<b>564,22</b>	
уплотненный полдник	Печень, тушенная в сметане	60	7,40	3,80	1,45	75,37	№ 95
	Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,60	№ 94
	Чай с молоком	150	2,38	2,43	13,28	81,96	№ 42
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	9,6	50,40	
	Плоды свежие	95	0,69	0	12,53	62,83	№ 13
	Зефир	20	0	0	15,20	54,20	№ 4
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>465</b>	<b>14,24</b>	<b>9,95</b>	<b>57,42</b>	<b>407,36</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1485</b>	<b>44,67</b>	<b>45,51</b>	<b>197,49</b>	<b>1373,79</b>	

<b>День 14</b>	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,5	№ 48
завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	150	4,88	6,52	30,34	195,30	№ 96
	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	3,75	16,05	109,0	№ 23
	Бутерброд с сыром	25/5/7	3,16	6,64	13,48	126,09	№ 64
<b>итого за завтрак</b>		<b>357</b>	<b>13,59</b>	<b>19,21</b>	<b>60,02</b>	<b>462,89</b>	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
обед							
	Салат из свеклы с огурцом соленым	40	0,58	2,44	2,67	34,96	№ 97
	Суп рыбный	170	1,7	0,58	9,09	70,0	№ 98
	Котлета рыбная любительская	60	7,65	6,15	9,08	135,75	№ 36
	Макароны с овощами	115	3,68	3,01	17,63	112,3	№ 61
	Кисель из варенья, джема	150	0,06	0	15,12	69,30	№ 39
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
<b>итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>18,07</b>	<b>13,33</b>	<b>79,19</b>	<b>560,21</b>	
уплотненный полдник							
	Плоды свежие	95	0,69	0	12,53	62,83	№ 13
	Суфле из отварной курицы	60	6,60	6,74	10,32	141,96	№ 99
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	9,60	50,40	
	Чай с сахаром	150	0	0	12,65	47,80	№ 31
	Винегрет овощной	40	0,75	6,09	4,92	77,55	№ 65
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>365</b>	<b>9,64</b>	<b>13,58</b>	<b>50,02</b>	<b>380,54</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1422</b>	<b>44,32</b>	<b>48,54</b>	<b>196,69</b>	<b>1465,54</b>	

<b>День15</b>							
завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150	5,13	7,96	22,55	185,40	№ 69
	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	3,75	16,05	109,0	№ 23
	Бутерброд с маслом	25/5	1,86	3,53	9,64	73,60	№ 33
<b>итого за завтрак</b>		<b>330</b>	<b>9,99</b>	<b>15,24</b>	<b>48,24</b>	<b>368,0</b>	
завтрак 2	Сок фруктовый	<b>160</b>	<b>0,80</b>	<b>0</b>	<b>16,16</b>	<b>68,24</b>	№ 5
обед							
	Салат из сельди с луком и растительным маслом	40	4,95	4,81	0,80	66,36	№ 44
	Щи на м/к бульоне со сметаной	170	1,43	1,14	6,27	41,92	№ 77
	Шницели, рубленые со сметанным соусом	60/20	7,65	8,03	13,23	154,39	№ 100
	Пюре картофельное	120	2,60	3,74	16,43	99,12	№ 79
	Кисель из джема, варенья	150	0,06	0	15,12	69,30	№ 39
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
<b>итого за обед</b>		<b>625</b>	<b>21,03</b>	<b>18,57</b>	<b>77,45</b>	<b>568,99</b>	
уплотненный полдник							
	Фрукты свежие	95	0,69	0	12,53	62,83	№ 13
	Пирожок печеный с капустой	80	4,78	6,93	23,64	174,43	№ 101
	Кисломолочный напиток	150	4,53	3,63	11,20	93,0	№ 12
	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,5	№ 48
	Зефир	20	0	0	15,20	54,20	№ 4
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>365</b>	<b>12,55</b>	<b>12,86</b>	<b>62,72</b>	<b>415,96</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>44,37</b>	<b>46,67</b>	<b>204,57</b>	<b>1421,19</b>	

	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	№ 48
--	--------------	----	------	------	------	-------	------

<b>День 16</b>							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (1)	110	4,85	3,62	28,0	175,87	№ 38
	Молоко кипяченое	150	4,50	4,50	7,50	87,0	№ 56
	Бутерброд с сыром	25/5/7	3,16	6,64	13,48	126,09	№ 64
<b>итого за завтрак</b>		<b>317</b>	<b>15,06</b>	<b>17,06</b>	<b>49,13</b>	<b>420,46</b>	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	<b>100</b>	<b>3,02</b>	<b>2,42</b>	<b>7,46</b>	<b>62,0</b>	№ 12
обед							
	Салат витаминный с растительным маслом	40	0,47	2,86	3,14	40,36	№ 6
	Суп картофельный на курином бульоне, сметаной	170	1,21	2,70	13,18	113,64	№ 102
	Птица в соусе с томатом	60	5,30	6,65	1,84	75,71	№ 103
	Каша ячневая вязкая с маслом	115	2,80	3,66	18,04	116,35	№ 104
	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,22	80,58	№ 10
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
<b>итого за обед</b>		<b>615</b>	<b>14,96</b>	<b>17,02</b>	<b>82,02</b>	<b>564,54</b>	
уплотненный полдник							
	Сырники творожные запеченные/ с джемом	100/10	10,10	12,47	28,06	288,91	№ 105
	Сок фруктовый	160	0,80	0	16,16	68,24	№ 5
	Плоды свежие	95	0,69	0	12,53	62,83	№ 13
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>350</b>	<b>11,59</b>	<b>12,47</b>	<b>56,75</b>	<b>419,98</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1362</b>	<b>44,63</b>	<b>48,97</b>	<b>195,36</b>	<b>1466,98</b>	

<b>День 17</b>							
завтрак	Омлет с зеленым горошком	120	5,90	8,16	3,60	110,65	№ 1
	Какао с молоком	150	3,05	2,72	13,18	89,0	№ 2
	Бутерброд с маслом, сыром/ зефир	25/5/5 20	2,70 0	6,06 0	13,0 15,2	118,89 52,2	№ 106 № 4
<b>итого за завтрак</b>		<b>322</b>	<b>11,65</b>	<b>16,39</b>	<b>44,98</b>	<b>370,74</b>	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	<b>100</b>	<b>3,02</b>	<b>2,42</b>	<b>7,46</b>	<b>62,0</b>	№ 12
обед							
	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	№ 107
	Суп из овощей на м/к бульоне со сметаной	170	1,25	4,53	11,01	93,49	№ 108
	Плов из говядины	180	10,58	14,11	31,28	295,80	№ 109
	Кисель из джема, варенья	150	0,06	0	15,12	69,30	№ 39
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
<b>итого за обед</b>		<b>605</b>	<b>16,63</b>	<b>21,83</b>	<b>84,05</b>	<b>620,41</b>	
уплотненный полдник							
	Вареники ленивые (отварные)	120	8,67	8,22	28,04	222,67	№ 90
	Сок фруктовый, ягодный	160	0,80	0	16,16	68,24	№ 5
	Плоды свежие	95	0,69	0	12,53	62,83	№ 13
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>360</b>	<b>10,16</b>	<b>8,22</b>	<b>56,73</b>	<b>353,74</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1387</b>	<b>41,46</b>	<b>48,86</b>	<b>193,22</b>	<b>1406,89</b>	

<b>День 18</b>							
завтрак	Каша молочная вязкая «Дружба»	150	5,34	7,78	25,0	192,07	№ 57
	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	3,75	16,05	109,0	№ 23
	Бутерброд с сыром	25/5/7	3,16	6,64	13,48	126,09	№ 64
<b>итого за завтрак</b>		<b>337</b>	<b>11,50</b>	<b>18,17</b>	<b>54,53</b>	<b>427,16</b>	
завтрак 2	Сок фруктовый	<b>160</b>	<b>0,80</b>	<b>0</b>	<b>16,16</b>	<b>68,24</b>	№ 5
обед							
	Салат из капусты и моркови	40	0,66	2,83	1,97	36,31	№ 34
	Щи со сметаной, на м/к бульоне	170	2,83	4,64	6,27	78,92	№ 110
	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	6,58	3,98	13,52	120,03	№ 111
	Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,60	№ 9
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	№ 10
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
<b>итого за обед</b>		<b>605</b>	<b>17,42</b>	<b>15,72</b>	<b>72,94</b>	<b>536,34</b>	
уплотненный полдник							
	Плоды свежие	95	0,69	0	12,53	62,83	№ 13
	Булочка молочная	70	4,50	6,49	36,55	203,7	№ 112
	Кисломолочный напиток	150	4,53	3,63	11,20	93,0	№ 12
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,0	№ 48
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>355</b>	<b>14,82</b>	<b>14,72</b>	<b>60,58</b>	<b>422,53</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1457</b>	<b>44,54</b>	<b>48,61</b>	<b>204,21</b>	<b>1454,27</b>	

<b>День 19</b>							
завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	4,50	5,80	22,80	162,40	№ 22
	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	3,75	16,05	109,0	№ 23
	Бутерброд с джемом (повидлом)	25/4/10	1,48	2,34	17,23	96,59	№ 3
	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	№ 48
<b>итого за завтрак</b>		<b>359</b>	<b>11,53</b>	<b>14,19</b>	<b>56,23</b>	<b>399,49</b>	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	<b>100</b>	<b>3,02</b>	<b>2,42</b>	<b>7,46</b>	<b>62,0</b>	№ 12
обед							
	Салат «Зимний»	40	0,52	3,0	4,38	35,77	№ 25
	Суп картофельный с вермишелью на м/к бульоне, сметаной	170	1,80	4,54	8,28	95,26	№ 113
	Котлета, рубленая со сметанным соусом	60/20	7,65	8,03	10,23	154,39	№ 78
	Рис отварной с овощами	120	2,70	4,39	16,17	142,4	№ 114
	Компот из с/ф	150	0,78	0	20,22	80,58	№ 10
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
<b>итого за обед</b>		<b>625</b>	<b>17,85</b>	<b>21,11</b>	<b>84,88</b>	<b>646,30</b>	
уплотненный полдник							
	Плоды свежие	95	0,69	0	12,53	62,83	№ 13
	Суфле из рыбы	70	9,36	11,47	12,38	106,72	№ 29
	Чай с сахаром	150	0	0	12,65	47,80	№ 31
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	9,60	50,40	
	Зефир	20	0	0	15,2	52,2	№ 4
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>355</b>	<b>11,65</b>	<b>12,07</b>	<b>62,36</b>	<b>319,95</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1439</b>	<b>44,05</b>	<b>49,79</b>	<b>210,93</b>	<b>1427,74</b>	

<b>День 20</b>							
завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150	5,13	7,96	22,55	185,4	№ 69
	Кофейный напиток с молоком	150	3,0	3,75	16,05	109,0	№ 23
	Бутерброд с сыром	20/5/7	3,16	6,64	13,48	126,09	№ 64
<b>итого за завтрак</b>		<b>336</b>	<b>11,61</b>	<b>17,13</b>	<b>46,60</b>	<b>393,79</b>	
завтрак 2	Сок фруктовый, ягодный	160	0,80	0	16,16	68,24	№ 5
обед							
	Салат из моркови (отварной) с чесноком	40	0,46	3,37	2,11	37,33	№ 70
	Суп картофельный на м/к бульоне со сметаной	170	2,21	3,70	13,18	112,64	№ 115
	Гуляш из отварного мяса	80	5,31	7,15	2,62	125,0	№ 116
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	3,68	3,01	17,63	112,03	№ 117
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,58	№ 10
	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	13,60	72,40	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
<b>итого за обед</b>		<b>625</b>	<b>16,84</b>	<b>18,38</b>	<b>81,36</b>	<b>595,48</b>	
уплотненный полдник							
	Булочка ванильная	80	5,18	6,35	39,14	212,0	№ 118
	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
	Плоды свежие	95	0,69	0	12,53	62,83	№ 13
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,0	№ 48
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>315</b>	<b>13,99</b>	<b>13,37</b>	<b>59,43</b>	<b>399,83</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1436</b>	<b>43,24</b>	<b>48,88</b>	<b>203,55</b>	<b>1457,34</b>	