

Утверждено

Директор ГБОУ СОШ с. Малая Малышевка

 О.В. Яловая

Приказ №  от 26.02.2021г



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

## Примерное двадцатидневное меню

для организации питания детей от 3 до 7 лет

с 12 часовым режимом функционирования

в осенне-зимний период



## Перечень использованных нормативных документов, справочников и другой литературы

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20
2. Азбука питания / Н.А.Таргонская
3. Организация детского питания в дошкольных учреждениях / И.Я. Конь 2009г
4. Рецептура блюд для детских учреждений / Т.В.Плотникова 2015г
5. Сборник технических нормативов / М.П. Могильный, В.А.Тутельян

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 года до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Первая десятидневка</b>							
завтрак	Омлет с зеленым горошком	150	8,85	12,24	5,40	166,46	№ 1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	№ 2
	Бутерброды с джемом, повидлом	30/5/18	2,25	3,55	26,10	146,35	№ 3
	Зефир	20	0	0	15,2	54,2	№ 4
<b>итого за завтрак</b>		<b>403</b>	<b>14,77</b>	<b>18,98</b>	<b>62,52</b>	<b>474,01</b>	
завтрак 2	Соки фруктовые, ягодные	<b>140</b>	<b>0,70</b>	<b>0</b>	<b>14,14</b>	<b>59,71</b>	№ 5
обед							
	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,68	4,29	4,72	60,54	№ 6
	Суп «Харчо» с мясом птицы	200	3,90	4,90	16,80	120,80	№ 7
	Котлеты, рубленые из кур запеченные с соусом молочным	80/20	10,73	14,22	10,38	256,67	№ 8
	Пюре картофельное (1)	130	2,82	4,05	6,96	107,38	№ 9
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	30,26	119,44	№ 10
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	17,0	90,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,4	78,60	
<b>итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>24,47</b>	<b>28,80</b>	<b>100,52</b>	<b>833,93</b>	
уплотненный полдник							
	Пирожок с яблоком	120	6,5	8,68	45,42	289,48	№ 11
	Кисломолочный напиток	180	5,44	4,36	13,44	111,6	№ 12
	Фрукты свежие	100	0,73	0	13,19	66,14	№ 13
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>12,67</b>	<b>13,04</b>	<b>72,05</b>	<b>467,22</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1693</b>	<b>52,61</b>	<b>60,82</b>	<b>249,23</b>	<b>1834,87</b>	

<b>День 2</b>							
завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,28	10,72	31,8	255,28	№ 14
	Кофейный напиток с молоком	180	3,96	4,50	19,26	130,80	№ 15
	Гренки с сыром	33	4,74	4,81	17,97	134,22	№ 16
<b>итого за завтрак</b>		<b>413</b>	<b>16,98</b>	<b>20,03</b>	<b>69,03</b>	<b>520,03</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	60	1,0	4,25	5,10	62,12	№ 17
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне, сметаной	200	1,4	5,90	6,79	82,12	№ 18
	Суфле из отварного мяса запеченное, макароны отварные с маслом	80/140	15,34	12,48	34,57	340,75	№ 19
	Компот из свежих фруктов	180	0,26	0	22,33	89,40	№ 20
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,0	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	78,60	
<b>итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>23,12</b>	<b>23,16</b>	<b>100,16</b>	<b>743,37</b>	
уплотненный полдник							
	Запеканка творожная с морковью/ с повидлом	160/25	14,80	17,60	50,65	370,7	№ 21
	Сок фруктовый, ягодный	180	0,90	0	18,18	76,77	№ 5
	Плоды свежие	100	0,73	0	13,19	66,14	№ 13
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>465</b>	<b>16,52</b>	<b>17,60</b>	<b>82,02</b>	<b>513,61</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1718</b>	<b>59,64</b>	<b>63,21</b>	<b>258,67</b>	<b>1839,01</b>	

<b>День 3</b>							
завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	6,23	8,0	31,09	222,2	№ 22
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	3,80	20,40	125,98	№ 23
	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	24,60	136,0	№ 24
<b>итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>11,88</b>	<b>19,35</b>	<b>76,09</b>	<b>483,98</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»	60	0,78	4,0	6,58	53,68	№ 25
	Суп гороховый на м/к бульоне с гречками	200/15	2,89	6,0	18,28	179,44	№ 26/27
	Голубцы ленивые (2)	180	14,68	11,36	25,0	273,35	№ 28
	Сметанный соус	30	0,40	1,57	1,87	23,34	№ 28
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	30,26	119,44	№ 10
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	17,0	90,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,4	78,6	
<b>итого за обед</b>		<b>745</b>	<b>25,0</b>	<b>24,33</b>	<b>113,39</b>	<b>818,54</b>	
уплотненный полдник	Суфле из рыбы	100	13,8	14,33	13,4	149,6	№ 29
	Картофель отварной	100	1,93	2,82	10,78	96,78	№ 30
	Чай с сахаром	200	0	0	16,86	63,73	№ 31
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	90,50	
	Плоды свежие	100	0,73	0	13,19	66,14	№ 13
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>480</b>	<b>18,86</b>	<b>18,05</b>	<b>68,63</b>	<b>446,75</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1795</b>	<b>58,76</b>	<b>64,15</b>	<b>265,57</b>	<b>1811,27</b>	

<b>День 4</b>							
завтрак	Омлет с морковью	150	8,7	10,2	7,8	151,8	№ 32
	Кофейный напиток с молоком	180	3,2	3,8	20,4	125,98	№ 23
	Бутерброд с маслом, зефир	30/7/20	2,4	4,35	34,10	168,25	№ 33/4
<b>итого за завтрак</b>		<b>387</b>	<b>14,30</b>	<b>17,77</b>	<b>62,30</b>	<b>446,03</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	60	0,99	4,25	2,95	54,6	№ 34
	Свекольник со сметаной на м/к бульоне	200	3,62	5,04	10,80	105,0	№ 35
	Котлета рыбная любительская	80	10,20	8,20	10,10	151,0	№ 36
	Соус сметанный с томатом	30	0,50	1,10	2,10	24,30	№ 37
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,60	4,70	30,10	228,10	№ 38
	Кисель из варенья, джема	180	0,07	0	18,54	83,0	№ 39
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	17,0	90,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,4	78,6	
<b>итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>28,38</b>	<b>24,59</b>	<b>106,99</b>	<b>815,10</b>	
уплотненный полдник							
	Плоды свежие	90	0,65	0	11,87	59,52	№ 13
	Булочка домашняя с повидлом	110/15	7,28	12,52	53,92	358,0	№ 40
	Кисломолочный напиток	180	5,44	4,36	13,44	111,6	№ 12
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>395</b>	<b>13,37</b>	<b>16,88</b>	<b>79,23</b>	<b>529,12</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1702</b>	<b>56,75</b>	<b>59,24</b>	<b>262,66</b>	<b>1849,96</b>	

<b>День 5</b>							
завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с изюмом	200	6,11	8,06	39,02	271,33	№ 41
	Чай с молоком	180	3,18	3,24	17,74	109,28	№ 42
	Бутерброд с сыром	25/5/17	5,82	9,37	13,38	190,58	№ 43
<b>итого за завтрак</b>		<b>427</b>	<b>15,11</b>	<b>20,67</b>	<b>70,14</b>	<b>571,19</b>	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
обед							
	Салат из сельди с луком и растительным маслом	60	7,42	7,22	1,20	99,60	№ 44
	Суп крестьянский со сметаной на м/к бульоне	200	2,42	4,62	13,2	128,08	№ 45
	Жаркое по-домашнему	200	7,62	10,86	30,4	236,74	№ 46
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	30,26	96,70	№ 10
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,0	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	78,60	
<b>итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>23,80</b>	<b>24,10</b>	<b>106,46</b>	<b>730,22</b>	
уплотненный полдник							
	Фрукты свежие	90	0,65	0	11,87	59,52	№ 13
	Ватрушка с творогом	100	7,48	10,9	33,11	234,3	№ 47
	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76,77	№ 5
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	№48
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,5	
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>455</b>	<b>16,13</b>	<b>16,25</b>	<b>75,46</b>	<b>499,09</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1702</b>	<b>58,06</b>	<b>63,44</b>	<b>257,77</b>	<b>1853,01</b>	



<b>День 6</b>							
завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	200	9,0	10,36	40,18	289,98	№ 49
	Кофейный напиток с молоком	180	3,20	3,80	20,40	125,98	№ 23
	Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/15	2,25	3,55	26,10	146,35	№ 50
<b>итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>14,45</b>	<b>17,71</b>	<b>86,68</b>	<b>562,31</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	60	0,65	6,12	3,79	78,13	№ 51
	Суп овощной на курином бульоне, сметаной	200	2,44	4,0	8,36	108,6	№ 52
	Рагу из мяса кур	200	10,85	10,05	23,05	232,5	№ 53
	Кисель из кураги	180	0,81	0	25,56	106,56	№ 54
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,0	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	78,60	
<b>итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>20,15</b>	<b>21,87</b>	<b>92,16</b>	<b>727,89</b>	
уплотненный полдник							
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	№ 48
	Плюшка сладкая	100	5,6	9,6	56,1	268,1	№ 55
	Молоко кипяченое	200	6,0	6,0	10,0	116,0	№ 56
	Фрукты свежие	90	0,65	0	11,87	59,52	№ 13
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>430</b>	<b>17,35</b>	<b>20,02</b>	<b>78,27</b>	<b>506,62</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1680</b>	<b>54,97</b>	<b>62,02</b>	<b>264,57</b>	<b>1858,82</b>	

<b>День 7</b>							
завтрак	Каша молочная вязкая «Дружба»	200	7,27	10,38	32,34	256,01	№ 57
	Кофейный напиток с молоком	180	3,20	3,80	20,40	125,98	№23
	Бутерброд с маслом	30/7	2,30	4,35	14,79	81,15	№ 33
<b>итого за завтрак</b>		<b>417</b>	<b>12,77</b>	<b>18,53</b>	<b>67,53</b>	<b>463,14</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	60	0,69	4,0	3,98	61,68	№ 58
	Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200	1,52	5,04	12,92	110,81	№ 59
	Тефтели из говядины	80	10,62	12,50	6,09	211,23	№ 60
	Макароны отварные с овощами	130	4,78	4,0	23,0	146,0	№ 61
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	30,26	119,34	№ 10
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,0	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	78,60	
<b>итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>23,95</b>	<b>26,94</b>	<b>107,65</b>	<b>818,16</b>	
уплотненный полдник							
	Пудинг творожный с изюмом запеченный / со сгущенным молоком	180/20	13,54	14,9	43,93	350,63	№ 62
	Сок фруктовый, ягодный	180	0,90	0	18,18	76,77	№ 5
	Плоды свежие	90	0,65	0	11,87	59,52	№ 13
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>470</b>	<b>15,11</b>	<b>14,9</b>	<b>72,23</b>	<b>478,20</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1727</b>	<b>56,74</b>	<b>62,79</b>	<b>254,85</b>	<b>1821,34</b>	

<b>День 8</b>							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,60	7,0	30,64	187,04	№ 63
	Кофейный напиток	180	3,20	3,80	20,40	125,98	№ 23
	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,18	10,55	19,10	180,13	№ 64
<b>итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>13,98</b>	<b>21,30</b>	<b>70,14</b>	<b>493,15</b>	
завтрак 2	Кисломолочный напиток	100	3,02	2,42	7,46	62,0	№ 12
обед							
	Винегрет овощной	60	1,0	8,10	7,0	103,40	№ 65
	Суп картофельный с клецками, сметаной, на м/к бульоне	200	4,40	4,26	14,0	122,82	№ 66
	Рыба по-польски	80	8,30	8,92	8,60	147,0	№ 67
	Картофельное пюре (1)	130	2,82	4,05	6,96	107,38	№ 9
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	30,96	119,44	№ 10
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,0	90,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	78,60	
<b>итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>22,86</b>	<b>26,73</b>	<b>98,22</b>	<b>769,14</b>	
уплотненный полдник							
	Плоды свежие	100	0,73	0	13,19	66,14	№13
	Рагу из мяса кур	150	8,14	8,26	12,04	199,13	№ 68
	Сок фруктовый, ягодный	180	0,90	0	18,18	76,77	№ 5
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	78,60	
	Зефир	40	0	0	30,4	108,4	№ 4
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>520</b>	<b>12,27</b>	<b>9,16</b>	<b>90,23</b>	<b>537,57</b>	
		<b>1775</b>	<b>52,31</b>	<b>59,61</b>	<b>266,05</b>	<b>1861,86</b>	
<b>Итого за день</b>							

<b>День 9</b>							
завтрак	Каша пшенная молочная вязкая	200	7,96	10,72	32,16	290,05	№ 69
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	№ 2
	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,18	10,55	19,0	180,30	№ 64
<b>итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>15,81</b>	<b>24,50</b>	<b>66,98</b>	<b>545,64</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 моркови (отварной) с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56,0	№ 70
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	№ 71
	Бефстроганов из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	80/20	13,36	12,56	3,40	180,64	№ 72
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	4,62	3,30	32,91	179,95	№ 73
	Кисель из джема, варенья	180	0,07	0	18,54	83,0	№ 39
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,0	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	78,60	
<b>итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>27,15</b>	<b>24,05</b>	<b>94,83</b>	<b>733,67</b>	
уплотненный полдник							
	Плоды свежие	90	0,65	0	11,87	59,52	№ 13
	Рыба, запеченная в омлете	120	7,85	9,06	3,21	124,93	№ 74
	Чай с сахаром	200	0	0	16,86	63,73	№ 31
	Хлеб пшеничный	35	2,40	0,90	24,90	131,0	
	Зефир	25	0	0	19,0	67,75	№ 4
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>470</b>	<b>10,90</b>	<b>9,96</b>	<b>75,84</b>	<b>446,93</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1785</b>	<b>56,93</b>	<b>60,93</b>	<b>245,11</b>	<b>1788,24</b>	

<b>День 10</b>							
завтрак	Омлет натуральный	150	7,85	9,06	3,21	124,93	№ 75
	Молоко кипяченое	200	6,0	6,0	10,0	116,0	№ 56
	Бутерброд с маслом, зефир	30/7/40	2,30	4,35	45,19	189,95	№ 33/4
<b>итого за завтрак</b>		<b>427</b>	<b>16,15</b>	<b>19,41</b>	<b>58,40</b>	<b>430,88</b>	
завтрак 2	Фрукты свежие	<b>90</b>	<b>0,65</b>	<b>0</b>	<b>11,87</b>	<b>59,52</b>	№ 13
обед							
	Салат из свеклы с яблоками	60	0,67	3,10	6,86	58,2	№ 76
	Щи на м/к бульоне со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32	№ 77
	Котлета, рубленая со сметанным соусом	80/30	10,92	10,88	13,75	208,39	№ 78
	Пюре картофельное	150	3,26	4,68	18,0	123,9	№ 79
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	30,26	119,44	№ 10
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,5	17,0	90,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,4	78,6	
<b>итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>22,87</b>	<b>21,40</b>	<b>107,65</b>	<b>728,35</b>	
уплотненный полдник							
	Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком	150/20	10,80	15,58	67,80	397,50	№ 80
	Кисломолочный напиток	150	4,53	3,63	11,2	93,0	№ 12
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>320</b>	<b>15,33</b>	<b>19,21</b>	<b>79,0</b>	<b>490,50</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1617</b>	<b>55,0</b>	<b>60,02</b>	<b>256,92</b>	<b>1709,25</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 года до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вторая десятидневка</b>							
<b>День 11</b>							
завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	6,23	8,0	31,09	222,2	№ 22
	Кофейный напиток с молоком	180	3,20	3,80	20,40	125,98	№ 23
	Бутерброды с маслом	30/10	2,45	7,55	24,60	136,0	№ 24
<b>итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>11,88</b>	<b>19,35</b>	<b>76,09</b>	<b>484,18</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 свеклы	60	0,60	3,0	1,20	49,8	№ 85
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне со сметаной	200	1,22	6,06	14,34	110,20	№ 86
	Фрикадельки из курицы	80	7,37	5,27	9,80	173,33	№ 87
	Пюре картофельное	150	3,26	4,68	18,43	123,90	№ 79
	Компот из с/ф	180	0,94	0	30,26	119,44	№ 10
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,0	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,14	78,60	
<b>итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>18,79</b>	<b>20,41</b>	<b>105,17</b>	<b>745,77</b>	
Уплотненный полдник							
	Плоды свежие	100	0,73	0	13,19	66,14	№ 13
	Ватрушка с творогом	100	7,48	10,09	33,11	234,30	№ 47
	Молоко кипяченое	200	6,0	6,0	10,0	116,0	№ 56
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,0	№ 48
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>465</b>	<b>21,31</b>	<b>21,44</b>	<b>68,60</b>	<b>544,94</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1735</b>	<b>55,0</b>	<b>63,62</b>	<b>257,32</b>	<b>1836,89</b>	

<b>День 12</b>	Омлет натуральный	150	7,85	9,06	3,21	124,93	№ 75
завтрак	Чай с молоком	180	3,18	3,24	17,74	109,28	№ 42
	Бутерброды с маслом	30/7	2,30	4,35	14,79	81,15	№ 33
	Печенье сдобное	40	1,40	4,0	30,20	162,80	№
<b>итого за завтрак</b>		<b>407</b>	<b>14,73</b>	<b>20,65</b>	<b>65,94</b>	<b>478,16</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	60	0,68	4,29	4,72	60,54	№ 6
	Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной	200	1,24	6,0	19,80	121,09	№ 88
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	14,06	13,62	32,84	288,24	№ 89
	Компот из сухофруктов	150	0,94	0	30,26	119,44	№ 10
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,0	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	78,60	
<b>итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>22,32</b>	<b>25,31</b>	<b>102,02</b>	<b>758,41</b>	
уплотненный полдник							
	Вареники ленивые (отварные)	150	11,67	12,33	54,56	329,0	№ 90
	Сок фруктовый, ягодный	180	0,90	0	18,18	76,77	№ 5
	Плоды свежие	100	0,73	0	13,19	66,14	№ 13
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>430</b>	<b>13,30</b>	<b>12,33</b>	<b>85,93</b>	<b>478,60</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1627</b>	<b>53,37</b>	<b>58,29</b>	<b>261,35</b>	<b>1777,17</b>	

<b>День 13</b>	Каша из крупы «Геркулес» молочная жидкая	200	6,40	10,70	30,30	202,30	№ 91
завтрак	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	№ 2
	Гренки с сыром	33	4,74	4,81	17,97	134,22	№ 16
<b>итого за завтрак</b>		<b>413</b>	<b>14,81</b>	<b>18,70</b>	<b>64,09</b>	<b>443,52</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	60	0,69	4,0	8,89	49,89	№ 83
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200	3,38	6,20	16,03	126,11	№ 92
	Капуста, тушенная с мясом	200	8,0	12,98	20,36	275,25	№ 93
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	30,26	119,44	№ 10
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,00	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	78,60	
<b>итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>18,41</b>	<b>24,58</b>	<b>100,94</b>	<b>739,79</b>	
уплотненный полдник	Печень, тушенная в сметане	80	11,58	5,07	1,94	100,5	№ 95
	Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,60	№ 94
	Чай с молоком	180	3,18	3,24	17,74	109,28	№ 42
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,75	12,0	65,50	
	Плоды свежие	100	0,73	0	13,19	66,14	№ 13
	Зефир	40	0	0	30,40	108,40	№ 4
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>525</b>	<b>19,66</b>	<b>12,18</b>	<b>80,63</b>	<b>532,42</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1758</b>	<b>55,90</b>	<b>57,88</b>	<b>253,12</b>	<b>1777,73</b>	



<b>День 14</b>							
завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200	6,74	10,06	39,02	271,64	№ 96
	Кофейный напиток с молоком	180	3,20	3,80	20,40	125,98	№ 23
	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,18	10,55	19,10	180,13	№ 64
<b>итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>14,12</b>	<b>24,41</b>	<b>78,52</b>	<b>577,75</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 свеклы с огурцом соленым	60	0,86	3,66	4,0	52,40	№ 97
	Суп рыбный	200	3,89	0,68	10,69	80,90	№ 98
	Котлета рыбная любительская	80	10,20	8,20	10,10	151,0	№ 36
	Макароны с овощами	130	4,78	4,0	23,0	146,0	№ 61
	Кисель из варенья, джема	180	0,07	0	18,54	83,0	№ 39
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,0	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	78,60	
<b>итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>25,20</b>	<b>17,94</b>	<b>97,73</b>	<b>682,40</b>	
уплотненный полдник							
	Плоды свежие	100	0,73	0	13,19	66,14	№ 13
	Суфле из отварной курицы	80	9,80	8,32	15,83	189,28	№ 99
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	78,60	
	Чай с сахаром	180	0	0	16,86	63,73	№ 31
	Винегрет овощной	80	1,0	8,10	7,0	103,40	№ 65
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>470</b>	<b>13,93</b>	<b>17,32</b>	<b>67,28</b>	<b>501,15</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1725</b>	<b>56,27</b>	<b>59,68</b>	<b>251,0</b>	<b>1823,30</b>	

<b>День15</b>							
завтрак	Каша пшенная молочная вязкая	200	7,96	10,72	32,16	290,05	№ 69
	Кофейный напиток с молоком	180	3,20	3,80	20,40	125,98	№ 23
	Бутерброд с маслом	30/7	2,30	4,35	14,79	81,15	№ 33
<b>итого за завтрак</b>		<b>417</b>	<b>13,46</b>	<b>18,87</b>	<b>67,35</b>	<b>497,18</b>	
завтрак 2	Сок фруктовый	160	0,80	0	16,16	68,24	№ 5
обед							
	Салат из сельди с луком и растительным маслом	60	7,42	7,22	1,20	99,60	№ 44
	Щи на м/к бульоне со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32	№ 77
	Шницели, рубленые со сметанным соусом	80/30	8,92	10,86	18,75	208,39	№ 100
	Пюре картофельное	150	3,26	4,68	18,0	123,90	№ 79
	Кисель из джема, варенья	180	0,07	0	18,54	83,0	№ 39
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,0	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,90	14,14	78,60	
<b>итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>26,75</b>	<b>25,50</b>	<b>100,44</b>	<b>733,31</b>	
уплотненный полдник							
	Плоды свежие	100	0,73	0	13,19	66,14	№ 13
	Пирожок печеный с капустой	100	6,83	9,90	29,48	249,18	№ 101
	Кисломолочный напиток	180	5,44	4,36	13,44	111,60	№ 12
	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,5	№ 48
	Зефир	40	0	0	30,40	108,40	№ 4
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>410</b>	<b>15,47</b>	<b>16,56</b>	<b>85,34</b>	<b>560,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1747</b>	<b>55,08</b>	<b>60,53</b>	<b>260,07</b>	<b>1785,29</b>	

<b>День 16</b>							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом (1)	130	7,56	4,70	39,0	228,63	№ 38
	Молоко кипяченое	200	6,0	6,0	10,0	116,0	№ 56
	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,18	10,55	19,10	180,13	№ 64
	Яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	31,50	№ 48
<b>итого за завтрак</b>		<b>375</b>	<b>20,29</b>	<b>23,55</b>	<b>68,25</b>	<b>556,26</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	60	0,68	4,29	4,72	60,54	№ 6
	Суп картофельный на курином бульоне, сметаной	200	1,22	4,06	14,34	120,20	№ 102
	Птица в соусе с томатом	70	7,42	8,33	2,58	106,0	№ 103
	Каша ячневая вязкая с маслом	150	3,20	4,22	22,80	134,25	№ 104
	Компот из с/ф	180	0,94	0	30,26	119,44	№ 10
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,0	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	78,60	
<b>итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>18,86</b>	<b>22,30</b>	<b>106,10</b>	<b>699,53</b>	
уплотненный полдник							
	Сырники творожные запеченные/ с джемом	150/20	13,17	13,50	36,65	301,91	№ 105
	Сок фруктовый	180	0,90	0	18,18	76,77	№ 5
	Плоды свежие	100	0,73	0	13,19	66,14	№ 13
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>450</b>	<b>14,80</b>	<b>13,50</b>	<b>68,02</b>	<b>444,82</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1685</b>	<b>56,97</b>	<b>61,77</b>	<b>250,83</b>	<b>1762,61</b>	

<b>День 17</b>							
завтрак	Омлет с зеленым горошком	150	8,85	12,24	5,40	166,46	№ 1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	№ 2
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	4,13	8,55	20,0	180,13	№ 106
	Зефир	20	0	0	15,20	52,20	№ 4
<b>итого за завтрак</b>		<b>395</b>	<b>16,70</b>	<b>23,98</b>	<b>56,42</b>	<b>505,79</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	60	0,51	3,06	1,56	35,88	№ 107
	Суп из овощей на м/к бульоне со сметаной	200	2,60	4,80	19,32	124,52	№ 108
	Плов из говядины	200	12,80	15,60	36,80	348,0	№ 109
	Кисель из джема, варенья	180	0,07	0	18,54	83,0	№ 39
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,0	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,90	14,40	78,60	
<b>итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>21,38</b>	<b>24,61</b>	<b>107,62</b>	<b>760,50</b>	
уплотненный полдник							
	Вареники ленивые (отварные)	150	11,67	12,33	54,56	329,0	№ 90
	Сок фруктовый, ягодный	180	0,90	0	18,18	76,77	№ 5
	Плоды свежие	100	0,73	0	13,19	66,14	№ 13
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>430</b>	<b>13,30</b>	<b>12,33</b>	<b>85,93</b>	<b>471,91</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1645</b>	<b>54,40</b>	<b>63,34</b>	<b>257,43</b>	<b>1800,20</b>	

<b>День 18</b>							
завтрак	Каша молочная вязкая «Дружба»	200	7,27	10,38	32,34	256,01	№ 57
	Кофейный напиток с молоком	180	3,20	3,80	20,40	125,98	№ 23
	Бутерброд с сыром	30/5/10	4,18	10,55	19,10	180,13	№ 64
<b>итого за завтрак</b>		<b>425</b>	<b>14,65</b>	<b>24,73</b>	<b>71,84</b>	<b>562,12</b>	
завтрак 2	Сок фруктовый	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>63,98</b>	№ 5
обед							
	Салат из капусты и моркови	60	0,99	4,25	2,95	54,60	№ 34
	Щи со сметаной, на м/к бульоне	200	3,50	5,98	7,38	98,32	№ 110
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	8,47	4,97	14,62	140,03	№ 111
	Картофельное пюре	130	2,82	4,05	6,96	107,38	№ 9
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	30,26	119,44	№ 10
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,0	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,9	14,40	78,60	
<b>итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>22,12</b>	<b>20,65</b>	<b>93,62</b>	<b>688,87</b>	
уплотненный полдник							
	Плоды свежие	100	0,73	0	13,19	66,14	№ 13
	Булочка молочная	90	6,28	7,59	53,22	291,0	№ 112
	Кисломолочный напиток	180	5,44	4,36	13,44	111,60	№ 12
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,0	№ 48
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>17,55</b>	<b>16,55</b>	<b>80,15</b>	<b>531,74</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1715</b>	<b>55,07</b>	<b>61,93</b>	<b>260,76</b>	<b>1846,71</b>	

<b>День 19</b>							
завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	6,23	8,0	31,09	222,20	№ 22
	Кофейный напиток с молоком	180	3,20	3,80	20,40	125,98	№ 23
	Бутерброд с джемом (повидлом)	30/5/18	2,25	3,55	26,10	146,35	№ 3
	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	№ 48
<b>итого за завтрак</b>		<b>433</b>	<b>14,23</b>	<b>17,65</b>	<b>77,74</b>	<b>526,03</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»	60	0,78	4,0	6,58	53,68	№ 25
	Суп картофельный с вермишелью на м/к бульоне, сметаной	200	2,10	6,06	10,34	110,20	№ 113
	Котлета, рубленая со сметанным соусом	80/30	9,92	10,88	13,75	208,39	№ 78
	Рис отварной с овощами	150	3,38	5,49	20,46	203,0	№ 114
	Компот из с/ф	180	0,94	0	30,26	119,44	№ 10
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,0	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	78,60	
<b>итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>22,52</b>	<b>27,83</b>	<b>112,79</b>	<b>863,81</b>	
уплотненный полдник							
	Плоды свежие	100	0,73	0	13,19	66,14	№ 13
	Суфле из рыбы	100	13,80	14,33	13,40	149,60	№ 29
	Чай с сахаром	180	0	0	16,86	63,73	№ 31
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	14,40	78,60	
	Зефир	20	0	0	15,2	52,2	№ 4
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>415</b>	<b>16,93</b>	<b>15,23</b>	<b>73,05</b>	<b>410,27</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1728</b>	<b>56,70</b>	<b>63,13</b>	<b>271,04</b>	<b>1862,11</b>	

<b>День 20</b>							
завтрак	Каша пшенная молочная вязкая	200	7,96	10,72	32,16	290,05	№ 69
	Кофейный напиток с молоком	180	3,20	3,80	20,40	125,98	№ 23
	Бутерброд с сыром	25/5/10	4,18	10,55	19,10	180,13	№ 64
<b>итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>15,34</b>	<b>25,07</b>	<b>71,66</b>	<b>596,16</b>	
завтрак 2	Сок фруктовый, ягодный	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>63,98</b>	№ 5
обед							
	Салат из моркови (отварной) с чесноком	60	0,69	5,05	3,16	56,0	№ 70
	Суп картофельный на м/к бульоне со сметаной	200	2,78	3,90	15,50	120,52	№ 115
	Гуляш из отварного мяса	100	6,89	9,19	3,28	136,25	№ 116
	Макароны отварные с маслом	130	4,78	4,0	23,0	126,0	№ 117
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	30,26	119,44	№ 10
	Хлеб ржаной	50	3,0	0,50	17,00	90,50	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,90	14,40	78,60	
<b>итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>21,48</b>	<b>23,54</b>	<b>106,60</b>	<b>727,31</b>	
уплотненный полдник							
	Булочка ванильная	100	5,90	7,12	54,68	271,0	№ 118
	Кисломолочный напиток	150	4,53	3,63	11,20	93,0	№ 12
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,0	№ 48
	Плоды свежие	100	0,73	0	13,19	66,14	№ 13
<b>итого за уплотненный полдник</b>		<b>390</b>	<b>16,26</b>	<b>15,35</b>	<b>79,37</b>	<b>493,14</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1710</b>	<b>53,31</b>	<b>63,96</b>	<b>272,78</b>	<b>1816,61</b>	