

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  Н.Е.Фомина  
Приказ № 24 от 30.01.2023



**Примерное двухнедельное меню  
для организации питания воспитанников  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ «ЯСЛИ-САД № 51 «УЛЫБКА»  
КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА ГОРОДА  
ЕНАКИЕВО»**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Макароны отварные с сыром	110	6,82	7,26	21,53	165,62	220
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	2,1	0,06	15,96	72,74	512
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340</b>	<b>17,04</b>	<b>12,24</b>	<b>57,45</b>	<b>395,16</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>							
	Щи со свежей капусты с картофелем	150	1,01	2,99	4,57	49,3	147
	Плов из отварной говядины	150	11,37	11,18	29,57	263,16	375
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	112
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	390
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>14,8</b>	<b>14,69</b>	<b>62,75</b>	<b>443,81</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	50	2,86	1,3	30,73	144,24	437
	Какао на сгущенном молоке	150	2,7	2,5	16,7	100,1	54-22гн
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,56</b>	<b>3,8</b>	<b>47,43</b>	<b>244,34</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1160</b>	<b>42,4</b>	<b>30,83</b>	<b>177,73</b>	<b>1129,31</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая вязкая с маслом	110	2,37	2,88	15,35	96,45	182
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с лимоном	150	0,2	0	5	20,9	54-3гн
<b>Итого за завтрак</b>		<b>345</b>	<b>10,73</b>	<b>11,42</b>	<b>40,37</b>	<b>307,2</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,12	3,38	8,4	65,74	63
	Тефтеля рыбная (минтай)	60	7,7	4,8	7,6	104,3	54-11р
	Картофельное пюре	110	2,29	3,55	10,5	98,07	339
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хм
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>13,49</b>	<b>12,09</b>	<b>51,42</b>	<b>381,11</b>	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка из творога с манной крупой	50	8,81	6,01	8,68	127,25	251
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	451
	Кефир	150	4,35	4,32	7,05	90	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>13,47</b>	<b>12,46</b>	<b>16,41</b>	<b>240,31</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1165</b>	<b>38,09</b>	<b>36,37</b>	<b>118</b>	<b>975,62</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая молочная овсяная	120	4,1	4,5	14,8	115,6	54-22к
	Салат из моркови с яблоками	50	0,53	0,08	4,3	20,99	39
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сыр	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	413
<b>Итого за завтрак</b>		<b>363</b>	<b>11,02</b>	<b>8,59</b>	<b>50</b>	<b>323,72</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп лапша домашняя	150	3,11	4,07	9,62	84,63	94
	Каша гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162	313
	Печень говяжья по-строгановски	60	10	9,5	4	142	54-16м
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	

2

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	390
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>21,26</b>	<b>18,15</b>	<b>67,99</b>	<b>519,98</b>	
<b>Полдник</b>							
	Коржик молочный	40	2,6	4	21,01	129,9	54-2в
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>190</b>	<b>6,95</b>	<b>8,8</b>	<b>28,06</b>	<b>219,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1183</b>	<b>44,23</b>	<b>35,64</b>	<b>156,15</b>	<b>1109,6</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Котлета рыбная	60	8,4	1,6	5,1	68,6	54-3р
	Капуста тушеная	110	2,75	3,2	10,72	83,23	54-8г
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	411
<b>Итого за завтрак</b>		<b>368</b>	<b>14,97</b>	<b>9,63</b>	<b>42,55</b>	<b>318,01</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронами	150	1,6	1,69	14,01	71,46	88
	Курица тушеная в соусе с овощами	150	12,73	8,84	15,35	189,32	319
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	10	112
	Сок фруктовый	150	0,75	1,15	15,15	69	54-1хн
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>17,5</b>	<b>12,12</b>	<b>56,05</b>	<b>391,98</b>	
<b>Полдник</b>							
	Сырники	50	9,8	2,9	10,3	106,4	54-6т
	Сметанный соус	20	0,31	2,13	0,68	23,06	451
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	6	88,5	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>220</b>	<b>14,46</b>	<b>9,83</b>	<b>16,98</b>	<b>217,96</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1208</b>	<b>47,33</b>	<b>31,98</b>	<b>125,38</b>	<b>974,95</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронами	150	4,22	4,49	14,84	115,78	100
	Салат из моркови с яблоками	50	0,53	0,083	4,3	21	39
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	413
<b>Итого за завтрак</b>		<b>398</b>	<b>11,18</b>	<b>12,283</b>	<b>50,1</b>	<b>356,96</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп из овощей	150	1,06	1,47	6,07	41,64	54-17с
	Котлета из говядины	60	9,44	9,17	9,92	156,87	299
	Каша пшеничная	100	5,73	4,06	25,76	162	313
	Икра свекольная	50	1,19	3,57	5,22	57,65	124
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Кисель из джема	150	0,075	0,05	22,37	88,07	401
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>19,475</b>	<b>18,68</b>	<b>79,36</b>	<b>558,43</b>	
<b>Полдник</b>							
	Печенье	30	1,95	9,63	16,62	160,8	
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,32	7,05	108	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>180</b>	<b>6,3</b>	<b>13,95</b>	<b>23,67</b>	<b>268,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1238</b>	<b>37,355</b>	<b>45,313</b>	<b>162,93</b>	<b>1231,19</b>	
<b>Понедельник 2 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая рассыпчатая (рисовая, ячневая, пшеница, перловая)	100	5,73	4,06	25,76	162	313
	Салат из белокачанной капусты с морковью	50	0,8	5,04	4,81	67,75	2
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сыр порциями	3	0,7	0,88	0	10,92	7

	Какао на сгущеном молоке	150	2,7	2,5	16,7	100,1	54-22гн
<b>Итого за завтрак</b>		<b>383</b>	<b>18,05</b>	<b>17,4</b>	<b>67,23</b>	<b>497,57</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Мандарин(апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	38	Сборник рецептов блюد и ред. С.В. Маслова, 2015
<b>Итого за 2 завтрак</b>							
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский	150	1,22	3,16	9,75	73,07	139
	Гуляш из говядины	60	10,2	11	1,8	146,93	373
	Картофельное пюре	110	2,29	3,55	10,5	98,07	339
	Овощи свежие или консервированные	40	0,32	0,04	0,68	5,2	112
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	418
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>16,76</b>	<b>18,26</b>	<b>47,9</b>	<b>444,47</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	150	2,1	0,06	15,96	72,74	413
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>7,3</b>	<b>1,86</b>	<b>49,96</b>	<b>245,34</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1133</b>	<b>42,11</b>	<b>37,52</b>	<b>165,09</b>	<b>1187,38</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с крупой пшенной	150	4,35	4,74	13,85	116,37	101
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	411
	Сыр порциями	3	0,7	0,88	0	10,92	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>343</b>	<b>8,13</b>	<b>5,95</b>	<b>40,52</b>	<b>249,5</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	210106
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,92	3,58	8,03	79,76	154
	Рыба тушеная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55,19	261
	Каша ячневая	110	2,37	2,88	15,35	96,45	182
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8	54-1хм
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>14,41</b>	<b>9,71</b>	<b>49,84</b>	<b>344,4</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пудинг из творога с яблоками	70	9,61	8,42	10,45	160,08	254
	Соус сметанный	20	0,31	2,13	0,68	23,06	451
	Кефир	180	4,35	4,8	6	98,65	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>14,27</b>	<b>15,35</b>	<b>17,13</b>	<b>88,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1213</b>	<b>37,61</b>	<b>31,21</b>	<b>114,99</b>	<b>720,4</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный рисовый	150	3,61	4,63	12,3	105,52	170
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сыр порциями	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Масло	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	413
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
<b>Итого за завтрак</b>		<b>488</b>	<b>20,12</b>	<b>17,04</b>	<b>53,64</b>	<b>434,5</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с горохом	150	4,22	4,12	13,11	101,19	87
	Запеканка картофельная с печеню	120	13,7	6,6	19,3	19,2	54-18м
	Салат со свеклы отварной	30	0,4	1,4	2,3	22,8	54-133
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Компот из сухофруктов	150	4	0	14,9	60,8	54-1хн
<b>Итого за обед</b>		<b>480</b>	<b>24,3</b>	<b>12,48</b>	<b>59,63</b>	<b>256,19</b>	
<b>Полдник</b>							
	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,32	7,05	90	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>9,25</b>	<b>7,02</b>	<b>39,25</b>	<b>262,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1178</b>	<b>53,67</b>	<b>36,54</b>	<b>152,52</b>	<b>953,59</b>	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Рыба запеченая в омлете	60	9,81	3,15	1,75	75	249

	Салат из соленого огурца	50	0,53	0	2,57	9,01	20
	Сыр	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Масло	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с сахаром, лимоном	150	0,2	0	5	20,9	54-3гн
<b>Итого за завтрак</b>		<b>308</b>	<b>14,32</b>	<b>7,97</b>	<b>29,06</b>	<b>242,88</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	210106
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп крестьянский с пшеном	150	1,07	3,09	6,58	58,8	160
	Котлета из курицы	60	11,5	2,6	8,1	101,1	54-5м
	Макаронны отварные	80	2,86	2,6	17,46	104,93	54-1г
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Кисель из джема	150	0,075	0,05	22,37	88,07	401
<b>Итого за обед</b>		<b>470</b>	<b>17,485</b>	<b>8,7</b>	<b>64,53</b>	<b>405,1</b>	
<b>Полдник</b>							
	Ленивые вареники	80	11,36	8,6	10,89	165,63	331
	Сметанный соус	20	0,31	2,13	0,68	23,06	451
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>295</b>	<b>16,02</b>	<b>15,53</b>	<b>18,62</b>	<b>278,69</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1173</b>	<b>48,225</b>	<b>32,6</b>	<b>122,01</b>	<b>973,67</b>	
<b>Завтрак 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая молочная манная	120	3,62	3,4	15,2	104,6	54-27к
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Сыр порциями	3	0,7	0,88	0	10,92	7
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,22	82,21	413
<b>Итого за завтрак</b>		<b>353</b>	<b>15,09</b>	<b>12,09</b>	<b>46,38</b>	<b>354,53</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Свекольник	150	1,27	2,74	7,18	57,87	136
	Жаркое с говядиной	120	12,1	11,2	10,3	190,8	54-9м
	Овощи свежие или консервированные	40	0,32	0,04	0,68	5,2	112
	Хлеб ржаной	30					
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,95	390
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>13,81</b>	<b>14,1</b>	<b>36,07</b>	<b>327,82</b>	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка творожная	50	8,3	10,4	15	185,7	54-1в
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,32	7,05	90	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>12,65</b>	<b>14,72</b>	<b>22,05</b>	<b>275,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1143</b>	<b>41,95</b>	<b>41,31</b>	<b>114,3</b>	<b>1005,05</b>	

Пример меню День 1	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Макароны отварные с сыром	130	8,06	8,57	25,45	195,69	220
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,52	0,7	19,15	87,89	512
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>19,46</b>	<b>14,27</b>	<b>69,48</b>	<b>463,88</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
<b>Итого за 2 завтрака</b>		<b>100</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>							
	Щи со свежей капусты с картофелем	200	1,35	3,99	6,09	65,73	147
	Плов из отварной говядины	170	12,88	12,67	33,51	298,24	375
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	112
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88,74	390
<b>Итого за обед</b>		<b>635</b>	<b>17,23</b>	<b>17,32</b>	<b>74,68</b>	<b>526,11</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	3,44	1,56	36,87	173,04	437
	Какао на сгущенном молоке	180	3,24	3	20,03	120,12	54-22 гн
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>6,68</b>	<b>4,56</b>	<b>56,9</b>	<b>293,16</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1375</b>	<b>48,37</b>	<b>36,25</b>	<b>211,16</b>	<b>1329,15</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая вязкая с маслом	130	2,8	3,4	18,14	113,97	182
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с лимоном	180	0,27	0	6,03	25,11	54-3 гн
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>11,99</b>	<b>12,02</b>	<b>49,11</b>	<b>352,43</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого за 2 завтрака</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	200	3,15	6,15	11,25	109,75	63
	Тефтели рыбная (минтай)	80	10,3	6,4	10,1	139	54-11р
	Картофельное пюре	130	2,71	4,19	12,41	115,9	339
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72	54-1хм
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
<b>Итого за обед</b>		<b>625</b>	<b>18,92</b>	<b>17,16</b>	<b>63,27</b>	<b>497,55</b>	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка из творога с манной крупой	80	14,1	9,61	13,89	203,61	251
	Соус сметанный	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451
	Кефир	180	5,22	5,76	8,46	108	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>19,78</b>	<b>18,56</b>	<b>23,36</b>	<b>346,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1420</b>	<b>51,09</b>	<b>48,14</b>	<b>145,54</b>	<b>1243,18</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,1	5,6	18,5	144,5	54-22к
	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,17	25,19	39
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Сыр	4	0,93	1,18	0	14,52	7
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	413
<b>Итого за завтрак</b>		<b>444</b>	<b>13,65</b>	<b>10,75</b>	<b>61,74</b>	<b>400,36</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
<b>Итого за 2 завтрака</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп лапша домашняя	200	4,15	5,43	12,83	112,84	94
	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,3	54,16м

	Каша гречневая	100	5,73	4,06	25,76	162	313
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88,74	390
Итого за обед		<b>600</b>	<b>23,74</b>	<b>22,37</b>	<b>66,06</b>	<b>558,08</b>	
Завтрак							
	Коржик молочный	40	2,6	4	21,01	129,9	54-2в
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	419
Итого за завтрак		<b>220</b>	<b>7,82</b>	<b>9,76</b>	<b>29,47</b>	<b>237,9</b>	
Итого за день		<b>1364</b>	<b>45,61</b>	<b>43,28</b>	<b>167,07</b>	<b>1243,34</b>	
День 4							
Завтрак							
	Котлета рыбная	80	11,2	2,1	6,9	91,4	54-3р
	Капуста тушеная	130	3,25	3,79	12,67	98,37	54-8г
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Сыр	4	0,93	1,18	0	14,52	7
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	411
Итого за завтрак		<b>449</b>	<b>19,27</b>	<b>11,1</b>	<b>52,62</b>	<b>388,69</b>	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед							
	Суп картофельный с макаронами	200	2,14	2,29	18,68	95,28	88
	Курица тушеная в соусе с овощами	180	15,28	10,61	18,42	227,17	319
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	12,5	112
	Сок фруктовый	150	0,75	1,15	15,15	81	418
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
Итого за обед		<b>615</b>	<b>21,03</b>	<b>14,57</b>	<b>65,84</b>	<b>476,85</b>	
Завтрак							
	Сырники	100	19,6	5,7	20,7	212,7	54-6г
	Сметанный соус	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	7,2	106,2	420
Итого за завтрак		<b>310</b>	<b>25,28</b>	<b>14,65</b>	<b>28,91</b>	<b>353,49</b>	
Итого за день		<b>1474</b>	<b>65,98</b>	<b>40,72</b>	<b>157,17</b>	<b>1266,03</b>	
День 5							
Завтрак							
	Суп молочный с макаронами	200	5,63	5,99	19,78	154,37	100
	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,17	25,19	39
	Сыр	5	0,93	1,18	0	14,52	7
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,46	98,65	413
Итого за завтрак		<b>500</b>	<b>14,22</b>	<b>14,76</b>	<b>63,07</b>	<b>443,28</b>	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
Обед							
	Суп из овощей	200	1,42	1,96	8,1	55,52	54-17с
	Котлета из говядины	80	12,59	12,12	13,25	208,18	299
	Каша пшеничная	100	5,73	4,06	25,76	162	315
	Икра свекольная	60	1,43	4,28	6,26	69,18	124
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Кисель из джема	180	0,09	0,06	26,84	105,69	401
Итого за обед		<b>655</b>	<b>23,57</b>	<b>22,9</b>	<b>91,9</b>	<b>661,47</b>	
Завтрак							
	Печенье	30	1,95	9,63	16,62	160,8	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	419
Итого за завтрак		<b>210</b>	<b>7,17</b>	<b>15,39</b>	<b>25,08</b>	<b>268,8</b>	
Итого за день		<b>1465</b>	<b>45,36</b>	<b>53,45</b>	<b>189,85</b>	<b>1420,55</b>	
Завтрак 2 День 1							
Завтрак							

	Каша гречневая рассыпчатая (рисовая, ячневая, пшеница, перловая)	100	5,73	4,06	25,76	162	313
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,97	6,05	5,78	81,3	2
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Какао на сгущенном молоке	180	3,24	3	20,03	120,12	54-22гн
<b>Итого за завтрак</b>		<b>434</b>	<b>19,75</b>	<b>19,29</b>	<b>76,45</b>	<b>558,28</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Мандарин(апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	38	Сборник рецептов бло.1 и ред. С.В. Маслова, 2015
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	
<b>Обед</b>							
	Рассольник ленинградский	200	1,63	4,22	12,99	97,42	139
	Гуляш из говядины	80	13,59	14,67	2,4	195,92	373
	Картофельное пюре	130	2,71	4,19	12,41	115,9	339
	Овощи свежие или консервированные	50	0,55	0,1	8,9	12,5	112
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	418
<b>Итого за обед</b>		<b>645</b>	<b>21,54</b>	<b>23,75</b>	<b>63,54</b>	<b>551,64</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34	172,6	54-9в
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	2,52	0,7	19,15	87,89	512
<b>Итого за полдник</b>		<b>240</b>	<b>7,72</b>	<b>2,5</b>	<b>53,15</b>	<b>260,49</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1419</b>	<b>49,81</b>	<b>45,74</b>	<b>200,64</b>	<b>1408,41</b>	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с крупой пшеничной	200	5,8	6,33	18,47	155,16	101
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	411
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>434</b>	<b>10,58</b>	<b>7,91</b>	<b>51,46</b>	<b>321,07</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	210 106
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,23	4,78	10,71	106,4	154
	Рыба тушеная с овощами	80	7,65	3,86	2,05	73,58	261
	Каша ячневая	130	2,8	3,4	18,14	113,97	182
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72	54-1хм
<b>Итого за обед</b>		<b>625</b>	<b>18,44</b>	<b>12,46</b>	<b>60,41</b>	<b>426,85</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пудинг из творога с яблоками	100	13,72	7,29	21,5	191,99	254
	Соус сметанный	30	0,46	12,02	14,9	228,68	451
	Кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>19,4</b>	<b>25,07</b>	<b>43,6</b>	<b>526,87</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1469</b>	<b>49,22</b>	<b>45,64</b>	<b>162,97</b>	<b>1312,79</b>	
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный рисовый	200	4,81	6,17	16,4	140,69	170
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Масло	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с молоком	180	3,18	3,46	9,35	98,65	413
<b>Итого за обед</b>		<b>479</b>	<b>17,84</b>	<b>19,43</b>	<b>50,69</b>	<b>467,25</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
<b>Итого за завтрак</b>		<b>100</b>	<b>5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с горохом	200	5,62	5,5	17,46	134,92	87
	Запеканка картофельная с печенью	150	17,2	8,3	24,1	240	54-18м
	Салат с свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,5	54-13з
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115



	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72	54-1хм
ого за обед		625	26,38	16,92	75,67	553,32	
дник							
	Слоба обыкновенная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	419
ого за полдник		240	10,12	8,46	40,66	280,9	
ого за день		1444	59,34	44,91	177,12	1347,47	
ь 4							
трак							
	Рыба запеченная в омлете	70	11,11	3,82	2,24	82	249
	Салат из соленого огурца	50	0,53	0	2,57	9,01	20
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Масло	5	0,04	3,62	0,06	33,05	6
	Чай с сахаром молоком	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
ого за завтрак		379	16,71	9,02	36,17	284,02	
трак 2							
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	210 106
ого за 2 завтрак		100	0,8	0,2	7,5	38	
	Суп крестьянский с пшеном	200	1,43	4,12	8,78	78,4	160
	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5м
	Макаронные отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	54-1г
	Кисель из джема	180	0,09	0,06	26,84	105,69	401
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
ого за обед		610	22,44	11,64	83,61	528,79	
дник							
	Ленивые вареники	100	14,21	10,74	13,62	207,06	331
	Сметанный соус	30	0,46	3,19	1,01	34,59	451
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	70,5	419
ого за полдник		295	19,89	19,69	23,09	420,15	
ого за день		1384	59,84	40,55	150,37	1270,96	
ь 5							
трак							
	Каша жидкая молочная манная	200	4	4,3	19	130,7	54-27к
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Сыр порциями	4	0,93	1,18	0	14,56	7
	Чай с молоком	180	3,18	3,46	9,35	98,65	413
ого за завтрак		474	16,99	13,94	53,23	424,21	
трак 2							
ого за 2 завтрак	Сок фруктовый	100	5	0,1	10,1	46	537
		100	5	0,1	10,1	46	
	Свекольник	200	1,7	3,65	9,57	77,16	136
	Жаркое с говядиной	180	15,1	14	12,9	238,5	54-9м
	Овощи свежие или консервированные (огурцы, п	50	0,55	0,68	8,9	12,5	112
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	115
ого за обед	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	91,31	390
		645	19,8	18,89	64,55	480,37	
дник							
	Ватрушка творожная	50	8,3	7,4	15	185,7	54-1в
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	419
ого за полдник		230	13,52	13,16	23,46	293,7	
ого за день		1449	55,31	46,09	151,34	1244,28	