

Утверждаю

Заведующий МБДОУ
детский сад №132

Козлова Ю.Л.

Приказ №57-26 от 02.09.2024г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ, 1-3 ГОДА)**12-часовой режим пребывания****ДЕНЬ 1**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ		150	4,63	5,18	14,75	124,82
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		45	4,60	7,95	15,46	152,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	2,71	2,79	10,85	80,07
			11,94	15,92	41,06	357,29
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ		100	0,50	0,00	7,30	31,00
			0,50	0,00	7,30	31,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЛУКОМ		40	0,58	1,98	3,41	33,87
ЩИ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ		150	3,25	3,88	6,71	75,29
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		30/30	10,31	4,11	2,88	102,18
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		110	3,86	2,87	24,64	139,80
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
КИСЕЛЬ		150	0,00	0,00	11,40	45,58
			20,65	13,19	66,00	478,30
Полдник						
КЕФИР		150	4,35	3,75	6,00	79,50
ВАФЛИ		20	0,56	0,66	15,46	70,80
			4,91	4,41	21,46	150,30
Ужин						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		100/15	16,80	11,44	26,75	280,05
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,04	0,00	5,89	23,71
			16,84	11,44	32,64	303,76
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,84	44,96	168,46	1 320,65

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ		150	4,92	5,19	19,36	144,67
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35	2,28	5,00	15,46	116,00
КАКАО С МОЛОКОМ		150	2,76	2,94	10,01	78,40
			9,96	13,13	44,83	339,07
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ		100	0,50	0,00	7,30	31,00
			0,50	0,00	7,30	31,00
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ		40	0,64	1,98	1,89	28,30
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ		150	3,18	3,42	10,67	86,18
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ		150	10,28	11,15	26,83	249,06
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		150	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,67	0,32	17,07	82,67
			16,77	16,87	62,27	469,43
Полдник						
РЯЖЕНКА		150	4,35	3,75	6,30	81,00
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА		20	1,46	0,56	9,97	50,83
			5,81	4,31	16,27	131,83
Ужин						
КОТЛЕТА РЫБНАЯ		50	5,95	2,97	7,75	81,66
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		110	2,41	0,15	7,27	41,45
БАТОН НАРЕЗНОЙ		20	1,50	0,58	10,28	52,40
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,04	0,00	5,89	23,71
			9,90	3,70	31,19	199,22
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,94	38,01	161,86	1 170,55

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ		150	4,61	5,60	15,51	131,67
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35	2,28	5,00	15,46	116,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	2,71	2,79	10,85	80,07
			9,60	13,39	41,82	327,74
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ		100	0,50	0,00	7,30	31,00
			0,50	0,00	7,30	31,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И КАПУСТЫ		40	0,63	2,37	2,78	35,06
СУП ХАРЧО С МЯСОМ		150	3,14	2,94	10,72	82,25
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		150	10,21	10,92	16,49	205,34
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК		150	0,13	0,11	8,39	36,06
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,67	0,32	17,07	82,67
			16,78	16,66	55,45	441,38
Полдник						
РЯЖЕНКА		150	4,35	3,75	6,30	81,00
БАТОН НАРЕЗНОЙ		20	1,50	0,58	10,28	52,40
			5,85	4,33	16,58	133,40
Ужин						
РАГУ ОВОЩНОЕ (2-Й ВАРИАНТ)		150	2,49	3,83	13,11	97,79
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	5,10	4,60	0,30	63,00
БАТОН		20	1,50	0,58	10,28	52,40
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,04	0,00	5,89	23,71
			9,13	9,01	29,58	236,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,86	43,39	150,73	1 170,42

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		130	9,67	11,07	6,57	164,85
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		45	4,60	7,95	15,46	152,40
КАКАО С МОЛОКОМ		150	2,76	2,94	10,01	78,40
			17,03	21,96	32,04	395,65
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ		100	0,50	0,00	7,30	31,00
СОК ИЗ ФРУКТОВ	100	100	0,50	0,00	7,30	31,00
			0,50	0,00	7,30	31,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		150	2,69	3,40	15,21	102,25
КОТЛЕТА МЯСНАЯ		60	8,88	19,29	7,85	240,55
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		110	2,42	1,75	7,29	55,96
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		150	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,61	0,32	17,01	82,61
			16,60	24,76	53,17	504,59
Полдник						
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА		20	1,46	0,56	9,97	50,83
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,44	4,91	7,21	91,96
			5,90	5,47	17,18	142,79
Ужин						
САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С ИЗЮМОМ		40	0,25	0,16	6,92	31,40
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		120	14,99	10,23	11,02	198,78
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		30	0,55	1,29	3,32	26,97
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,04	0,00	5,89	23,71
			15,83	11,68	27,15	280,86
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,86	63,87	136,84	1 354,89

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ		150	4,22	4,84	16,10	125,13
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35	2,28	5,00	15,46	116,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	2,71	2,79	10,85	80,07
			9,21	12,63	42,41	321,20
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ		100	0,50	0,00	7,30	31,00
			0,50	0,00	7,30	31,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МОРКОВЬЮ		40	0,55	1,98	3,14	32,73
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		150	1,28	2,34	6,69	53,25
СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ		60	9,77	11,58	2,15	151,65
ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		110	1,97	1,33	9,90	59,94
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК		150	0,13	0,11	8,39	36,06
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,61	0,32	17,01	82,61
			16,31	17,66	47,28	416,24
Полдник						
КЕФИР		150	4,35	3,75	6,00	79,50
ВАТРУШКА (ПИРОЖОК) С ПОВИДЛОМ		60	4,39	4,36	38,54	210,45
			8,74	8,11	44,54	289,95
Ужин						
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		60	5,67	2,27	1,30	48,58
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,46	2,85	14,49	93,82
БАТОН		20	1,50	0,58	10,28	52,40
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,04	0,00	5,89	23,71
			9,67	5,70	31,96	218,51
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,43	44,10	173,49	1 276,90

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ		150	4,47	5,01	16,65	130,21
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35	2,28	5,00	15,46	116,00
КАКАО С МОЛОКОМ		150	2,76	2,94	10,01	78,40
			9,51	12,95	42,12	324,61
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ		100	0,50	0,00	7,30	31,00
			0,50	0,00	7,30	31,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ		40	0,58	2,04	3,40	34,21
СУП - УХА СО СМЕТАНОЙ		150	3,18	2,26	7,43	62,85
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ		60	10,19	5,08	2,29	107,54
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		110	4,38	3,55	19,76	128,25
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,67	0,32	17,07	82,67
			21,00	13,25	55,76	438,74
Полдник						
КЕФИР		150	4,35	3,75	6,00	79,50
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА		20	2,29	0,88	15,70	80,05
			6,64	4,63	21,70	159,55
Ужин						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		40	0,49	0,04	4,51	20,78
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		120/15	15,70	10,69	20,66	244,41
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,04	0,00	5,89	23,71
			16,23	10,73	31,06	288,90
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,88	41,56	157,94	1 242,80

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ		150	4,92	4,93	18,91	140,47
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		45	4,60	7,95	15,46	152,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	2,71	2,79	10,85	80,07
			12,23	15,67	45,22	372,94
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ		100	0,50	0,00	7,30	31,00
			0,50	0,00	7,30	31,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		40	0,73	1,99	3,17	33,44
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ		150	2,69	3,32	8,05	73,00
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ		60	7,84	9,21	1,65	120,79
РИС ОТВАРНОЙ		110	2,38	3,54	24,90	140,94
КИСЕЛЬ		150	0,00	0,00	11,40	45,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,67	0,32	17,07	82,67
			16,31	18,38	66,24	496,42
Полдник						
РЯЖЕНКА		150	4,35	3,75	6,30	81,00
БАТОН		20	1,50	0,58	10,28	52,40
			5,85	4,33	16,58	133,40
Ужин						
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ		70	8,76	4,51	1,98	83,65
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,46	2,85	14,49	93,82
БАТОН		20	1,50	0,58	10,28	52,40
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,04	0,00	5,89	23,71
			12,76	7,94	32,64	253,58
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,65	46,32	167,98	1 287,34

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ		150	4,10	4,88	20,02	141,21
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35	2,28	5,00	15,46	116,00
КАКАО С МОЛОКОМ		150	2,76	2,94	10,01	78,40
			9,14	12,82	45,49	335,61
II Завтрак						
ЯБЛОКО		100	0,40	0,40	9,80	47,00
			0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ		40	0,64	1,98	1,89	28,30
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ		150	1,24	2,82	6,36	56,12
КОТЛЕТА МЯСНАЯ		60	8,88	19,29	7,85	240,55
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ		110	3,86	2,87	24,64	139,80
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		150	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,72	0,32	16,96	81,60
			17,34	27,28	63,51	569,59
Полдник						
РЯЖЕНКА		150	4,35	3,75	6,30	81,00
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ		30	2,18	2,85	21,65	121,35
			6,53	6,60	27,95	202,35
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		150	2,66	4,18	14,15	105,27
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ		40	5,10	4,60	0,30	63,00
БАТОН		20	1,50	0,58	10,28	52,40
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,04	0,00	5,89	23,71
			8,62	9,32	28,70	244,38
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,03	56,42	175,45	1 398,93

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА"		150	4,25	4,99	17,72	133,61
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	2,71	2,79	10,85	80,07
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35	2,28	5,00	15,46	116,00
			9,24	12,78	44,03	329,68
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ		100	0,50	0,00	7,30	31,00
			0,50	0,00	7,30	31,00
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ		150	1,35	2,80	7,36	60,37
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)		60	8,35	8,49	7,22	138,49
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		110	2,47	1,76	7,63	57,58
КИСЕЛЬ		150	0,00	0,00	11,40	45,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,60	0,26	17,00	82,00
			14,77	13,31	50,61	384,02
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,22	4,66	6,84	87,30
БАТОН		20	1,50	0,58	10,28	52,40
			5,72	5,24	17,12	139,70
Ужин						
КРУПЕНИК		150	16,47	11,02	14,96	227,88
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		30	0,55	1,29	3,32	26,97
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,04	0,00	5,89	23,71
			17,06	12,31	24,17	278,56
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,29	43,64	143,23	1 162,96

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ		150	4,22	4,84	16,10	125,13
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		45	4,60	7,95	15,46	152,40
КАКАО С МОЛОКОМ		150	2,76	2,94	10,01	78,40
			11,58	15,73	41,57	355,93
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ		100	0,50	0,00	7,30	31,00
			0,50	0,00	7,30	31,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		40	0,55	2,04	3,27	33,57
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ		150	1,99	3,25	6,85	64,72
СУФЛЕ КУРИНОЕ		60	9,92	13,29	2,14	167,52
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,46	2,85	14,49	93,82
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		150	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,72	0,32	17,12	82,72
			17,64	21,75	49,68	465,57
Полдник						
КЕФИР		150	4,35	3,75	6,00	79,50
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ		60	4,42	3,59	38,55	203,85
			8,77	7,34	44,55	283,35
Ужин						
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ		60	5,96	1,46	2,54	47,28
РИС ОТВАРНОЙ		110	2,38	3,54	24,90	140,94
БАТОН		20	1,50	0,58	10,28	52,40
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,04	0,00	5,89	23,71
			9,88	5,58	43,61	264,33
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,37	50,40	186,71	1 400,18

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ		150	4,47	5,01	16,65	130,21
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35	2,28	5,00	15,46	116,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	2,71	2,79	10,85	80,07
			9,46	12,80	42,96	326,28
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ		100	0,50	0,00	7,30	31,00
			0,50	0,00	7,30	31,00
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		40	0,73	1,99	3,17	33,44
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ СО СМЕТАНОЙ		150	1,27	2,28	4,87	45,60
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА		60	8,60	8,97	2,66	125,78
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		110	4,38	3,55	19,76	128,25
КИСЕЛЬ		150	0,00	0,00	11,40	45,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
			17,63	17,14	58,82	460,23
Полдник						
КЕФИР		150	4,35	3,75	6,00	79,50
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА		20	1,46	0,56	9,97	50,83
			5,81	4,31	15,97	130,33
Ужин						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		100	16,80	11,44	26,75	280,05
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,04	0,00	5,89	23,71
			16,84	11,44	32,64	303,76
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,24	45,69	157,69	1 251,60

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		130	9,67	11,07	6,57	164,85
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		45	4,60	7,95	15,46	152,40
КАКАО С МОЛОКОМ		150	2,76	2,94	10,01	78,40
			17,03	21,96	32,04	395,65
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ		100	0,50	0,00	7,30	31,00
			0,50	0,00	7,30	31,00
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		40	0,66	1,98	1,96	28,74
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ		150	3,18	3,42	10,67	86,18
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПТИЦЕЙ		120	9,88	10,47	18,83	208,94
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		30	0,33	1,62	1,67	22,76
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		150	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
			16,70	17,84	55,90	451,42
Полдник						
РЯЖЕНКА		150	4,35	3,75	6,30	81,00
БАТОН		20	1,50	0,58	10,28	52,40
			5,85	4,33	16,58	133,40
Ужин						
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ		60	5,95	2,97	7,75	81,66
РИС ОТВАРНОЙ		110	2,44	3,55	25,61	144,14
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		30	0,33	1,62	1,65	22,67
БАТОН		20	1,50	0,58	10,28	52,40
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,04	0,00	5,89	23,71
			10,26	8,72	51,18	324,58
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,34	52,85	163,00	1 336,05

ДЕНЬ 13

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ		150	4,61	5,60	13,57	123,93
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35	2,28	5,00	15,46	116,00
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	2,71	2,79	10,85	80,07
			9,60	13,39	39,88	320,00
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ		100	0,50	0,00	7,30	31,00
			0,50	0,00	7,30	31,00
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ, СМЕТАНОЙ		150	1,7	2,45	12,06	77,22
КОТЛЕТА МЯСНАЯ		60	8,86	19,28	7,78	240,22
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		110	2,42	1,75	7,29	55,96
КИСЕЛЬ		150	0,00	0,00	11,40	45,58
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
			15,20	24,23	51,55	500,56
Полдник						
РЯЖЕНКА		150	4,35	3,75	6,30	81,00
СУШКИ		20	2,18	0,26	13,76	66,20
			6,53	4,01	20,06	147,20
Ужин						
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ		150	3,97	5,79	12,77	119,56
ЯБЛОКО		100	0,40	0,40	9,80	47,00
БАТОН		20	1,50	0,58	10,28	52,40
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,04	0,00	5,89	23,71
			5,63	6,75	37,59	237,35
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,46	48,38	156,38	1241,43

ДЕНЬ 14

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ		150	4,92	4,93	18,91	140,47
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		35	2,28	5,00	15,46	116,00
КАКАО С МОЛОКОМ		150	2,76	2,94	10,01	78,40
			9,96	12,87	44,38	334,87
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ		100	0,50	0,00	7,30	31,00
			0,50	0,00	7,30	31,00
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕКЛЫ		40	0,66	1,98	2,31	29,93
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ И ГРЕНКАМИ		150/10	6,06	4,09	17,21	130,19
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		30/30	10,22	4,11	2,36	99,53
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,46	2,85	14,49	93,82
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		150	0,00	0,00	5,81	23,22
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
			22,05	13,38	59,14	458,27
Полдник						
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		150	4,22	4,66	6,84	87,30
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА		20	1,46	0,56	9,97	50,83
			5,68	5,22	16,81	138,13
Ужин						
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ		130	14,91	9,23	12,46	195,71
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)		30	0,55	1,29	3,32	26,97
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,04	0,00	5,89	23,71
			15,50	10,52	21,67	246,39
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,69	41,99	149,30	1 208,66

ДЕНЬ 15

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕННАЯ		150	4,92	5,19	19,36	144,67
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		45	4,60	7,95	15,46	152,40
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		150	2,71	2,79	10,85	80,07
			12,23	15,93	45,67	377,14
II Завтрак						
СОК ИЗ ФРУКТОВ		100	0,50	0,00	7,30	31,00
			0,50	0,00	7,30	31,00
Обед						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ		150	1,43	2,84	8,73	66,18
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		150	10,16	10,49	11,40	181,53
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК		150	0,13	0,11	8,39	36,06
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,65	0,35	16,96	81,58
			14,37	13,79	45,48	365,35
Полдник						
КЕФИР		150	4,35	3,75	6,00	79,50
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		50	3,85	3,95	28,61	165,01
			8,20	7,70	34,61	244,51
Ужин						
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		60	8,65	2,27	1,30	60,28
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,46	2,85	14,49	93,82
БАТОН НАРЕЗНОЙ		20	1,50	0,58	10,28	52,40
ЧАЙ С САХАРОМ		180	0,04	0,00	5,89	23,71
			12,65	5,70	31,96	230,21
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,95	43,12	165,02	1 248,21