



**Утверждаю**

**директор МБОУ ВОК**

*О.В. Артемова*  
**О.В. Артемова**

**Примерное двадцатидневное меню (план-меню) на осенне-зимний период для организации питания детей с 3-х до 7 лет в дошкольных организациях**

**Меню составлено по**

**Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова**

**Издание 7-е, переработанное и дополненное. Пермь 2013г.**

Категория: Дети 3-7 лет\*\*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,99	7,76	29,16	206,46	1,386	274
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,52	3,32	15,90	105,86	0,6	513
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	25	0,40	0,92	2,53	20,02	0	100
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>405</b>	<b>8,91</b>	<b>12,00</b>	<b>47,59</b>	<b>332,34</b>	<b>1,986</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	2	537
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	
ОБЕД	Салат из моркови с зеленым горошком	45	4,47	2,94	11,33	87,58	1,26	27
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	1,92	2,90	12,06	82,16	9,2	151
ОБЕД	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	90	11,06	6,93	7,16	135,3	0,162	397
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	100	3,57	1,91	23,74	128,73	0	297
ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	12,51	51,03	3,6	526
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>688</b>	<b>26,23</b>	<b>15,60</b>	<b>95,13</b>	<b>627,07</b>	<b>14,222</b>	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, ряженка (Напиток к/м "Снежинка")	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
ПОЛДНИК	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	0	607
ПОЛДНИК	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>320</b>	<b>6,75</b>	<b>6,14</b>	<b>40,59</b>	<b>247</b>	<b>11,33</b>	
УЖИН	Пудинг творожный запеченный	180	24,84	23,63	38,03	464,4	0,36	325
УЖИН	Соус молочный сладкий	50	1,30	3,18	7,86	65,25	0,365	449
УЖИН	Чай с сахаром (1-й вариант)	200	0,20	0,00	10,02	39,82	0,1	502
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>455</b>	<b>28,24</b>	<b>27,01</b>	<b>68,21</b>	<b>628,22</b>	<b>0,825</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1968</b>	<b>70,63</b>	<b>60,85</b>	<b>261,62</b>	<b>1880,63</b>	<b>30,363</b>	
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	1,278	261
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,72	3,66	17,98	117,94	0,6	508
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123	0,101	97

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>415</b>	<b>14,48</b>	<b>22,02</b>	<b>57,56</b>	<b>485,02</b>	<b>1,979</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68	4	537
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>15,20</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные	30	0,33	0,06	1,14	7,2	7,5	112
<b>ОБЕД</b>	Свекольник	200	1,76	1,64	13,52	75,76	13,32	136
<b>ОБЕД</b>	Котлеты, биточки, шницели припущенные	70	10,50	7,50	6,50	132	0,602	417
<b>ОБЕД</b>	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,23	24,72	168,7	0	243
<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	93,80	356,36	0	527
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>653</b>	<b>23,45</b>	<b>15,21</b>	<b>168,01</b>	<b>882,29</b>	<b>21,422</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир,ацидофилин,ряженка(Кефир)	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
<b>ПОЛДНИК</b>	Творожники песочные	60	6,79	6,65	26,37	190,58	0,108	596
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>250</b>	<b>12,30</b>	<b>11,40</b>	<b>33,97</b>	<b>285,58</b>	<b>1,438</b>	
<b>УЖИН</b>	Рагу из овощей	180	3,71	9,29	18,05	172,46	36,486	201
<b>УЖИН</b>	Рыба (филе) отварная	70	12,46	0,49	0,28	55,3	0,42	338
<b>УЖИН</b>	Чай с лимоном (2-й вариант)	200	0,16	0,00	10,22	41,24	2,84	505
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>475</b>	<b>18,23</b>	<b>9,98</b>	<b>40,85</b>	<b>327,75</b>	<b>39,746</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1893</b>	<b>68,76</b>	<b>58,71</b>	<b>315,59</b>	<b>2048,64</b>	<b>68,585</b>	
<b>День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	1,242	268
<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с молоком (2-й вариант)	200	1,60	1,60	12,36	68,86	0,36	507
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	45	1,35	4,72	22,95	139,5	0,112	102
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>425</b>	<b>8,53</b>	<b>13,03</b>	<b>63,08</b>	<b>402,22</b>	<b>1,714</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68	4	537
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>15,20</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с солеными огурцами	45	0,57	3,19	3,08	43,47	3,78	53
<b>ОБЕД</b>	Суп из овощей с фасолью	200	3,12	1,58	11,70	74,78	22,1	148
<b>ОБЕД</b>	Котлеты или биточки рыбные	70	9,73	1,47	6,72	79,1	0,28	351
<b>ОБЕД</b>	Картофельное пюре	100	2,18	2,97	14,46	93,49	16,89	434
<b>ОБЕД</b>	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,20	0,20	13,91	57,8	5,04	531
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>668</b>	<b>20,87</b>	<b>10,19</b>	<b>78,20</b>	<b>490,91</b>	<b>48,09</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт	190	9,50	6,08	16,15	165,3	1,14	536
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	609
<b>ПОЛДНИК</b>	Фрукты свежие (Банан)	114	1,71	0,57	23,94	109,44	11,4	118

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>334</b>	<b>13,46</b>	<b>9,59</b>	<b>62,41</b>	<b>399,84</b>	<b>12,54</b>	
УЖИН	Пудинг овощной	180	8,68	9,43	23,09	212,78	37,926	242
УЖИН	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	50	1,32	3,19	3,89	49,6	0,245	445
УЖИН	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	17,46	71,06	130	538
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>455</b>	<b>12,22</b>	<b>12,96</b>	<b>56,74</b>	<b>392,19</b>	<b>168,171</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1982</b>	<b>55,38</b>	<b>45,87</b>	<b>275,63</b>	<b>1753,16</b>	<b>234,515</b>	

<b>День 4</b>								
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	6,44	8,46	25,92	205,56	1,386	272
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	514
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	25	0,40	0,92	2,53	20,02	0	100
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>405</b>	<b>10,04</b>	<b>12,08</b>	<b>44,35</b>	<b>304,58</b>	<b>2,686</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	2	537
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	45	1,08	3,19	4,68	51,75	3,555	124
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	2,74	2,60	19,00	110,06	13,4	139
ОБЕД	Гуляш из говядины	120	22,18	9,61	3,79	190,54	1,404	373
ОБЕД	Макароны отварные с овощами	100	2,95	2,14	18,48	106,85	1,75	300
ОБЕД	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,43	0,18	14,54	62,28	24,3	529
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>718</b>	<b>34,45</b>	<b>18,50</b>	<b>88,82</b>	<b>663,75</b>	<b>44,409</b>	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, ряженка (Биокефир)	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	4,50	7,80	36,20	233	0	583
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>250</b>	<b>10,01</b>	<b>12,55</b>	<b>43,80</b>	<b>328</b>	<b>1,33</b>	
УЖИН	Запеканка овощная	180	7,02	10,96	35,23	267,46	44,082	240
УЖИН	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	50	1,00	2,47	3,32	39,5	0,165	446
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	0	516
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>455</b>	<b>11,32</b>	<b>13,63</b>	<b>79,85</b>	<b>487,71</b>	<b>44,247</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1928</b>	<b>66,32</b>	<b>56,86</b>	<b>266,92</b>	<b>1830,04</b>	<b>94,672</b>	

<b>День 5</b>								
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	180	7,85	11,57	33,41	269,1	1,224	264
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,72	3,66	17,98	117,94	0,6	508
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123	0,101	97
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>415</b>	<b>16,57</b>	<b>23,33</b>	<b>58,79</b>	<b>510,04</b>	<b>1,925</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	12,70	55	4	537
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>12,70</b>	<b>55</b>	<b>4</b>	

ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	45	0,72	4,55	1,35	49,05	8,505	17
ОБЕД	Уха рыбацкая	200	4,92	19,60	8,54	72,6	9,14	157
ОБЕД	Кнели из говядины	70	11,48	9,10	3,92	148,4	0,14	384
ОБЕД	Картофель отварной в молоке	100	3,10	4,20	12,50	100	12,7	432
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	180	0,65	0,07	15,82	66,51	7,2	533
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>668</b>	<b>25,94</b>	<b>38,30</b>	<b>70,46</b>	<b>578,83</b>	<b>37,685</b>	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка (Ряженка)	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	60	4,70	4,80	33,90	198	0	582
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>250</b>	<b>10,21</b>	<b>9,55</b>	<b>41,50</b>	<b>293</b>	<b>1,33</b>	
УЖИН	Суп молочный с крупой	250	6,03	6,45	20,65	164,75	1,6	170
УЖИН	Чай с сахаром (2-й вариант)	200	0,10	0,00	10,00	38,86	0,1	503
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>475</b>	<b>8,03</b>	<b>6,65</b>	<b>42,95</b>	<b>262,36</b>	<b>1,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1908</b>	<b>61,25</b>	<b>77,83</b>	<b>226,40</b>	<b>1699,23</b>	<b>46,64</b>	
<b>День 6</b>								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	180	6,66	6,73	32,85	218,7	1,206	270
ЗАВТРАК	Чай с лимоном (2-й вариант)	200	0,16	0,00	10,22	41,24	2,84	505
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и петрушкой	30	0,60	2,03	3,36	34,17	4,5	98
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>410</b>	<b>7,42</b>	<b>8,76</b>	<b>46,43</b>	<b>294,11</b>	<b>8,546</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	2	537
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	
ОБЕД	Салат из моркови	45	0,51	2,29	4,08	39,2	1,98	19
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	4,96	1,66	18,12	105,36	11,9	149
ОБЕД	Курица в соусе с томатом	100	28,45	30,83	2,49	400,84	3,79	410
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	100	3,57	1,91	23,74	128,73	0	297
ОБЕД	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,18	13,57	57,4	7,02	528
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>698</b>	<b>42,79</b>	<b>37,65</b>	<b>90,33</b>	<b>873,8</b>	<b>24,69</b>	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка(Кефир)	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
ПОЛДНИК	Пряники	30	1,77	1,41	22,50	109,8	0	608
ПОЛДНИК	Плоды свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>320</b>	<b>7,68</b>	<b>6,56</b>	<b>39,90</b>	<b>251,8</b>	<b>11,33</b>	
УЖИН	Сырники из творога запеченные	175	29,80	16,78	33,76	402,03	0,822	327
УЖИН	Соус из кураги (2-й вариант)	50	0,26	0,01	8,05	32,85	0,2	478
УЖИН	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	13,72	54,88	3	539
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>32,06</b>	<b>17,03</b>	<b>67,83</b>	<b>548,51</b>	<b>4,022</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1978</b>	<b>90,45</b>	<b>70,10</b>	<b>254,59</b>	<b>2014,22</b>	<b>50,588</b>	
<b>День 7</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	180	4,90	6,17	25,45	176,42	0,558	266
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,52	3,32	15,90	105,86	0,6	513
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	45	1,35	4,72	22,95	139,5	0,112	102
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>425</b>	<b>9,77</b>	<b>14,21</b>	<b>64,30</b>	<b>421,78</b>	<b>1,27</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68	4	537
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>15,20</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные соленые	40	0,32	0,04	0,68	5,2	2	113
<b>ОБЕД</b>	Суп-пюре из разных овощей	200	2,50	2,46	10,42	74,72	14,78	167
<b>ОБЕД</b>	Котлеты, биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0	386
<b>ОБЕД</b>	Картофель отварной	100	2,03	2,55	16,20	96,04	19,8	179
<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	93,80	356,36	0	527
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>663</b>	<b>22,47</b>	<b>18,08</b>	<b>159,44</b>	<b>874,79</b>	<b>36,58</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Йогурт	190	9,50	6,08	16,15	165,3	1,14	536
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Алтайская"	60	5,16	3,12	29,04	164,4	1,2	666
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>250</b>	<b>14,66</b>	<b>9,20</b>	<b>45,19</b>	<b>329,7</b>	<b>2,34</b>	
<b>УЖИН</b>	Залеканка капустная	180	8,62	6,34	30,80	216	84,276	224
<b>УЖИН</b>	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	50	1,00	2,47	3,32	39,5	0,165	446
<b>УЖИН</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	0	516
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>455</b>	<b>12,92</b>	<b>9,01</b>	<b>75,42</b>	<b>436,25</b>	<b>84,441</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1893</b>	<b>60,12</b>	<b>50,60</b>	<b>359,55</b>	<b>2130,52</b>	<b>128,631</b>	
<b>День 8</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	1,278	261
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,72	3,66	17,98	117,94	0,6	508
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123	0,101	97
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>415</b>	<b>14,48</b>	<b>22,02</b>	<b>57,56</b>	<b>485,02</b>	<b>1,979</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	2	537
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат витаминный	45	0,51	2,31	4,78	42,12	9,585	5
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	2,14	9,52	62,58	14,9	133
<b>ОБЕД</b>	Рыба, тушенная в сметанном соусе	130	13,66	6,85	3,98	132,78	3,289	348
<b>ОБЕД</b>	Картофельное пюре	100	2,18	2,97	14,46	93,49	16,89	434

ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,20	0,20	13,91	57,8	5,04	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>728</b>	<b>22,94</b>	<b>15,25</b>	<b>74,98</b>	<b>531,04</b>	<b>49,704</b>	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка(Биокефир)	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
ПОЛДНИК	Коржик молочный	60	4,10	7,30	39,30	239	0	598
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>250</b>	<b>9,61</b>	<b>12,05</b>	<b>46,90</b>	<b>334</b>	<b>1,33</b>	
УЖИН	Тефтели из говядины паровые	70	9,66	8,89	6,09	142,8	1,75	394
УЖИН	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	170	4,59	7,39	15,91	149,65	24,684	203
УЖИН	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,26	0,00	10,24	42,2	2,9	504
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>465</b>	<b>16,41</b>	<b>16,48</b>	<b>44,54</b>	<b>393,4</b>	<b>29,334</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1958</b>	<b>63,94</b>	<b>65,90</b>	<b>234,08</b>	<b>1789,46</b>	<b>84,347</b>	

День 9

ЗАВТРАК	Каша кукурузная рассыпчатая	180	4,91	8,14	40,07	253,08	0	252
ЗАВТРАК	Чай с молоком (2-й вариант)	200	1,60	1,60	12,36	68,86	0,36	507
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	25	0,40	0,92	2,53	20,02	0	100
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>405</b>	<b>6,91</b>	<b>10,66</b>	<b>54,96</b>	<b>341,96</b>	<b>0,36</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	2	537
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	45	0,68	4,55	3,82	58,95	2,475	57
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	2,16	7,14	54,44	24,1	147
ОБЕД	Жаркое по-домашнему	180	21,28	18,99	13,59	310,09	6,21	374
ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	12,51	51,03	3,6	526
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>678</b>	<b>28,61</b>	<b>26,62</b>	<b>65,39</b>	<b>616,78</b>	<b>36,385</b>	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка (Напиток к/м "Снежинка")	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	609
ПОЛДНИК	Плоды свежие(груша)	100	0,40	0,30	10,30	47	5	118
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>320</b>	<b>8,16</b>	<b>7,99</b>	<b>40,22</b>	<b>267,1</b>	<b>6,33</b>	
УЖИН	Котлеты морковные	180	6,64	6,86	27,74	201,69	8,658	220
УЖИН	Молоко сгущенное	45	3,24	3,82	24,98	147,6	0,45	490
УЖИН	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	17,46	71,06	130	538
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>12,10</b>	<b>11,02</b>	<b>82,48</b>	<b>479,1</b>	<b>139,108</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1953</b>	<b>56,28</b>	<b>56,39</b>	<b>253,15</b>	<b>1750,94</b>	<b>184,183</b>	

День 10

ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	180	8,24	11,59	29,34	254,7	1,224	254
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,52	3,32	15,90	105,86	0,6	513
ЗАВТРАК	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,105	106
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>425</b>	<b>17,85</b>	<b>19,70</b>	<b>60,66</b>	<b>490,61</b>	<b>1,929</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68	4	537
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>15,20</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом	45	0,54	0,05	10,17	43,2	1,53	22
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	7,32	2,16	13,62	103,58	13,88	159
ОБЕД	Голубцы ленивые	70	5,95	5,81	2,80	87,5	8,68	377
ОБЕД	Картофель отварной	100	2,03	2,55	16,20	96,04	19,8	179
ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	0	516
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>688</b>	<b>22,28</b>	<b>13,59</b>	<b>94,03</b>	<b>590,59</b>	<b>44,34</b>	
ПОЛДНИК	Йогурт	190	9,50	6,08	16,15	165,3	1,14	536
ПОЛДНИК	Шанежка наливная	60	4,56	4,08	27,84	166,8	0	569
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>250</b>	<b>14,06</b>	<b>10,16</b>	<b>43,99</b>	<b>332,1</b>	<b>1,14</b>	
УЖИН	Омлет натуральный	100	9,06	12,83	2,36	161,29	0,23	307
УЖИН	Винегрет овощной	150	1,86	10,76	11,01	149,58	14,1	82
УЖИН	Чай с сахаром (2-й вариант)	200	0,10	0,00	10,00	38,86	0,1	503
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>475</b>	<b>12,92</b>	<b>23,79</b>	<b>35,67</b>	<b>408,48</b>	<b>14,43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1938</b>	<b>67,41</b>	<b>67,34</b>	<b>249,55</b>	<b>1889,78</b>	<b>65,839</b>	
<b>День 11</b>								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	180	7,85	11,57	33,41	269,1	1,224	264
ЗАВТРАК	Чай с сахаром (1-й вариант)	200	0,20	0,00	10,02	39,82	0,1	502
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и петрушкой	30	0,60	2,03	3,36	34,17	4,5	98
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>410</b>	<b>8,65</b>	<b>13,60</b>	<b>46,79</b>	<b>343,09</b>	<b>5,824</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	2	537
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	45	0,68	2,48	3,78	40,05	2,565	51
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	6,6	152
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0	386
ОБЕД	Капуста тушеная	100	2,26	1,68	9,73	63,77	51,05	428
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	93,80	356,36	0	527
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115



<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>668</b>	<b>22,72</b>	<b>19,47</b>	<b>160,71</b>	<b>891,65</b>	<b>60,215</b>	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка (Ряженка)	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
ПОЛДНИК	Ватрушка "Лакомка"	60	8,48	18,56	18,00	272,8	0,078	658
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>250</b>	<b>13,99</b>	<b>23,31</b>	<b>25,60</b>	<b>367,8</b>	<b>1,408</b>	
УЖИН	Фрикадельки из кур	70	9,99	8,68	5,32	139,07	0,56	415
УЖИН	Рагу из овощей	180	3,71	9,29	18,05	172,46	36,486	201
УЖИН	Кисель из яблок	200	0,10	0,12	23,40	96	1,8	520
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>475</b>	<b>15,70</b>	<b>18,29</b>	<b>59,07</b>	<b>466,28</b>	<b>38,846</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1903</b>	<b>61,56</b>	<b>74,77</b>	<b>302,27</b>	<b>2114,82</b>	<b>108,293</b>	
<b>День 12</b>								
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	6,44	8,46	25,92	205,56	1,386	272
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,72	3,66	17,98	117,94	0,6	508
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123	0,101	97
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>415</b>	<b>15,16</b>	<b>20,22</b>	<b>51,30</b>	<b>446,5</b>	<b>2,087</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	2	537
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	45	1,13	2,32	4,67	44,51	25,988	1
ОБЕД	Суп-пюре из картофеля	200	4,20	3,84	19,44	129,68	16,62	165
ОБЕД	Мясо тушеное	100	15,20	17,40	2,20	227	0,7	369
ОБЕД	Сложный гарнир (Картофель отварной с капустой тушеной)	100	2,00	4,13	22,00	82,67	15,2	439
ОБЕД	Компот из плодов консервированных	180	0,65	0,07	15,82	66,51	7,2	533
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>698</b>	<b>28,25</b>	<b>28,54</b>	<b>92,46</b>	<b>692,64</b>	<b>65,708</b>	
ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка(Кефир)	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
ПОЛДНИК	Пряники	30	1,77	1,41	22,50	109,8	0	608
ПОЛДНИК	Плоды свежие (банан)	114	1,71	0,57	23,94	109,44	11,4	118
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>334</b>	<b>8,99</b>	<b>6,73</b>	<b>54,04</b>	<b>314,24</b>	<b>12,73</b>	
УЖИН	Пудинг из творога с рисом	175	24,27	23,92	32,90	451,5	0,35	324
УЖИН	Соус молочный сладкий	50	1,30	3,18	7,86	65,25	0,365	449
УЖИН	Чай с лимоном (2-й вариант)	200	0,16	0,00	10,22	41,24	2,84	505
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>27,63</b>	<b>27,30</b>	<b>63,28</b>	<b>616,74</b>	<b>3,555</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1997</b>	<b>80,53</b>	<b>82,89</b>	<b>271,18</b>	<b>2116,12</b>	<b>86,08</b>	
<b>День 13</b>								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	1,242	268
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,52	3,32	15,90	105,86	0,6	513

ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	45	1,35	4,72	22,95	139,5	0,112	102
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>425</b>	<b>10,45</b>	<b>14,75</b>	<b>66,62</b>	<b>439,22</b>	<b>1,954</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68	4	537
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>15,20</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	
ОБЕД	Овощи натуральные	45	0,36	0,05	1,12	6,3	4,5	112
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	1,50	2,26	8,26	59,86	16	160
ОБЕД	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12,16	5,30	4,96	115,73	4,2	349
ОБЕД	Картофельное пюре	100	2,18	2,97	14,46	93,49	16,89	434
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,20	0,20	13,91	57,8	5,04	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>718</b>	<b>21,47</b>	<b>11,56</b>	<b>71,04</b>	<b>475,45</b>	<b>46,63</b>	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, ряженка (Напиток к/м "Снежинка")	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
ПОЛДНИК	Бантики с корицей	60	5,44	5,68	45,04	249,69	0,036	665
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>250</b>	<b>10,95</b>	<b>10,43</b>	<b>52,64</b>	<b>344,69</b>	<b>1,366</b>	
УЖИН	Макаронник с мясом	180	28,03	31,37	27,77	505,28	0,774	299
УЖИН	Соус молочный с морковью	50	1,17	4,00	4,34	58,05	0,35	448
УЖИН	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	17,46	71,06	130	538
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>455</b>	<b>31,42</b>	<b>35,71</b>	<b>61,87</b>	<b>693,14</b>	<b>131,124</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1948</b>	<b>74,59</b>	<b>72,55</b>	<b>267,37</b>	<b>2020,5</b>	<b>185,074</b>	
<b>День 14</b>								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	180	6,66	6,73	32,85	218,7	1,206	270
ЗАВТРАК	Чай с молоком (2-й вариант)	200	1,60	1,60	12,36	68,86	0,36	507
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	25	0,40	0,92	2,53	20,02	0	100
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>405</b>	<b>8,66</b>	<b>9,25</b>	<b>47,74</b>	<b>307,58</b>	<b>1,566</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	2	537
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	45	1,39	5,13	4,41	69,3	4,59	66
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	2,16	7,14	54,44	24,1	147
ОБЕД	Печень говяжья по-строгановски	100	16,36	12,55	3,91	193,64	7,73	403
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	100	3,57	1,91	23,74	128,73	0	297
ОБЕД	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	0	516
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>718</b>	<b>29,23</b>	<b>22,53</b>	<b>96,53</b>	<b>710,38</b>	<b>36,42</b>	

ПОЛДНИК	Кефир,ацидофилин,ряженка(Биокефир)	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	5,10	2,80	35,30	187	0	589
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>250</b>	<b>10,61</b>	<b>7,55</b>	<b>42,90</b>	<b>282</b>	<b>1,33</b>	
УЖИН	Шницель из капусты	180	8,26	5,04	27,09	185,96	97,2	223
УЖИН	Соус сметанный	50	0,77	5,32	1,69	57,65	0,035	451
УЖИН	Напиток клюквенный	200	0,10	0,04	13,72	54,88	3	539
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>455</b>	<b>11,03</b>	<b>10,60</b>	<b>54,80</b>	<b>357,24</b>	<b>100,235</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1928</b>	<b>60,03</b>	<b>50,03</b>	<b>252,07</b>	<b>1703,2</b>	<b>141,551</b>	
<b>День 15</b>								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146	0,92	171
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	514
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123	0,101	97
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>435</b>	<b>13,90</b>	<b>16,06</b>	<b>42,28</b>	<b>348</b>	<b>2,321</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	2	537
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	
ОБЕД	Салат из редьки и моркови	45	0,72	2,29	2,56	33,75	6,165	50
ОБЕД	Свекольник	200	1,76	1,64	13,52	75,76	13,32	136
ОБЕД	Картофельная запеканка с мясом	150	20,09	12,33	21,85	278,38	24,75	382
ОБЕД	Соус томатный с овощами	50	0,60	2,06	3,72	35,8	0,42	463
ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	12,51	51,03	3,6	526
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>698</b>	<b>28,38</b>	<b>19,24</b>	<b>82,49</b>	<b>616,99</b>	<b>48,255</b>	
ПОЛДНИК	Йогурт	190	9,50	6,08	16,15	165,3	1,14	536
ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	609
ПОЛДНИК	Плоды свежие(мандарин)	114	0,91	0,23	8,55	43,32	43,32	118
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>334</b>	<b>12,66</b>	<b>9,25</b>	<b>47,02</b>	<b>333,72</b>	<b>44,46</b>	
УЖИН	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153	20,85	431
УЖИН	Сельдь с луком	80	7,68	16,24	3,04	188,8	2,48	359
УЖИН	Чай с сахаром (2-й вариант)	200	0,10	0,00	10,00	38,86	0,1	503
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>455</b>	<b>12,53</b>	<b>23,79</b>	<b>44,39</b>	<b>439,41</b>	<b>23,43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2022</b>	<b>67,97</b>	<b>68,44</b>	<b>226,28</b>	<b>1784,12</b>	<b>120,466</b>	
<b>День 16</b>								
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	1,278	261
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,52	3,32	15,90	105,86	0,6	513
ЗАВТРАК	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	45	1,35	4,72	22,95	139,5	0,112	102

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>425</b>	<b>10,63</b>	<b>18,30</b>	<b>71,03</b>	<b>489,44</b>	<b>1,99</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	2	537
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с солеными огурцами	45	0,57	3,19	3,08	43,47	3,78	53
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	200	4,40	2,50	15,38	103,24	9,3	150
<b>ОБЕД</b>	Бифштекс рубленый паровой	70	14,28	8,89	1,47	142,8	0	376
<b>ОБЕД</b>	Капуста тушеная	100	2,26	1,68	9,73	63,77	51,05	428
<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	180	0,09	0,00	93,80	356,36	0	527
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>668</b>	<b>26,67</b>	<b>17,04</b>	<b>151,79</b>	<b>851,91</b>	<b>64,13</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир,ацидофилин,ряженка (Напиток к/м"Снежинка")	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
<b>ПОЛДНИК</b>	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	0	607
<b>ПОЛДНИК</b>	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>320</b>	<b>6,75</b>	<b>6,14</b>	<b>40,59</b>	<b>247</b>	<b>11,33</b>	
<b>УЖИН</b>	Суфле рыбное	70	11,20	3,36	1,82	82,6	0,28	341
<b>УЖИН</b>	Картофель отварной в молоке	180	5,58	7,56	27,72	201,6	23,04	180
<b>УЖИН</b>	Чай с лимоном (2-й вариант)	200	0,16	0,00	10,22	41,24	2,84	505
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>475</b>	<b>18,84</b>	<b>11,12</b>	<b>52,06</b>	<b>384,19</b>	<b>26,16</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1988</b>	<b>63,39</b>	<b>52,70</b>	<b>325,57</b>	<b>2018,54</b>	<b>105,61</b>	

**День 17**

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	180	6,44	8,46	25,92	205,56	1,386	272
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,72	3,66	17,98	117,94	0,6	508
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	25	0,40	0,92	2,53	20,02	0	100
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>405</b>	<b>10,56</b>	<b>13,04</b>	<b>46,43</b>	<b>343,52</b>	<b>1,986</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68	4	537
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>15,20</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих огурцов	45	0,31	4,55	0,90	45,9	2,25	36
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	1,32	2,14	9,52	62,58	14,9	133
<b>ОБЕД</b>	Суфле из кур	80	11,62	14,18	2,88	185,6	0,536	413
<b>ОБЕД</b>	Картофельное пюре	100	2,18	2,97	14,46	93,49	16,89	434
<b>ОБЕД</b>	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,43	0,18	14,54	62,28	24,3	529
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>678</b>	<b>20,93</b>	<b>24,80</b>	<b>70,63</b>	<b>592,12</b>	<b>58,876</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир,ацидофилин,ряженка(Биокефир)	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535

ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	60	4,43	5,21	23,89	160,07	14,376	562
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>250</b>	<b>9,94</b>	<b>9,96</b>	<b>31,49</b>	<b>255,07</b>	<b>15,706</b>	
УЖИН	Рыба (филе) отварная	70	12,46	0,49	0,28	55,3	0,42	338
УЖИН	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	170	4,59	7,39	15,91	149,65	24,684	203
УЖИН	Чай с сахаром (1-й вариант)	200	0,20	0,00	10,02	39,82	0,1	502
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>465</b>	<b>19,15</b>	<b>8,08</b>	<b>38,51</b>	<b>303,52</b>	<b>25,204</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1898</b>	<b>60,88</b>	<b>55,98</b>	<b>202,26</b>	<b>1562,23</b>	<b>105,772</b>	
<b>День 18</b>								
ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	180	8,24	11,59	29,34	254,7	1,224	254
ЗАВТРАК	Чай с молоком (2-й вариант)	200	1,60	1,60	12,36	68,86	0,36	507
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,00	8,10	7,40	123	0,101	97
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>415</b>	<b>14,84</b>	<b>21,29</b>	<b>49,10</b>	<b>446,56</b>	<b>1,685</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,10	10,10	46	2	537
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	45	1,39	5,13	4,41	69,3	4,59	66
ОБЕД	Рассольник домашний	200	1,80	2,30	11,94	76,3	21	137
ОБЕД	Фрикадельки рыбные	70	10,29	1,47	5,32	75,6	0,21	353
ОБЕД	Свекла, тушенная в сметане или молочном соусе	120	2,46	5,04	11,88	102,6	10,08	196
ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,20	0,20	13,91	57,8	5,04	531
ОБЕД	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
ОБЕД	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>688</b>	<b>21,21</b>	<b>14,92</b>	<b>75,79</b>	<b>523,87</b>	<b>40,92</b>	
ПОЛДНИК	Йогурт	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
ПОЛДНИК	Булочка "Нежная"	60	3,90	8,00	30,70	210	0	668
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>250</b>	<b>9,41</b>	<b>12,75</b>	<b>38,30</b>	<b>305</b>	<b>1,33</b>	
УЖИН	Пудинг овощной	180	8,68	9,43	23,09	212,78	37,926	242
УЖИН	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	50	1,32	3,19	3,89	49,6	0,245	445
УЖИН	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	0	516
УЖИН	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>455</b>	<b>13,30</b>	<b>12,82</b>	<b>68,28</b>	<b>443,13</b>	<b>38,171</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1908</b>	<b>59,26</b>	<b>61,88</b>	<b>241,57</b>	<b>1764,56</b>	<b>84,106</b>	
<b>День 19</b>								
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	180	5,58	6,71	27,77	193,86	1,242	268
ЗАВТРАК	Чай с сахаром (2-й вариант)	200	0,10	0,00	10,00	38,86	0,1	503
ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом и петрушкой	30	0,60	2,03	3,36	34,17	4,5	98

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>410</b>	<b>6,28</b>	<b>8,74</b>	<b>41,13</b>	<b>266,89</b>	<b>5,842</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68	4	537
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0,30</b>	<b>0,10</b>	<b>15,20</b>	<b>68</b>	<b>4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Закуска свекольная с орехами	45	1,53	3,38	3,82	51,75	2,835	125
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с рыбой	200	18,66	3,54	16,34	172,46	20,16	156
<b>ОБЕД</b>	Плов из отварной говядины	150	11,34	11,16	29,52	264	0,24	375
<b>ОБЕД</b>	Компот из плодов консервированных	180	0,65	0,07	15,82	66,51	7,2	533
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>648</b>	<b>37,25</b>	<b>18,93</b>	<b>93,83</b>	<b>696,99</b>	<b>30,435</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир,ацидофилин,ряженка(Ряженка)	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	609
<b>ПОЛДНИК</b>	Плоды свежие (банан)	114	1,71	0,57	23,94	109,44	11,4	118
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>334</b>	<b>9,47</b>	<b>8,26</b>	<b>53,86</b>	<b>329,54</b>	<b>12,73</b>	
<b>УЖИН</b>	Вареники ленивые	180	25,45	19,37	24,61	374,58	0,342	331
<b>УЖИН</b>	Молоко сгущенное	45	3,24	3,82	24,98	147,6	0,45	490
<b>УЖИН</b>	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	17,46	71,06	130	538
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>450</b>	<b>30,91</b>	<b>23,53</b>	<b>79,35</b>	<b>651,99</b>	<b>130,792</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1942</b>	<b>84,21</b>	<b>59,56</b>	<b>283,37</b>	<b>2013,41</b>	<b>183,799</b>	
<b>День 20</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша кукурузная рассыпчатая	180	4,91	8,14	40,07	253,08	0	252
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	3,20	2,70	15,90	79	1,3	514
<b>ЗАВТРАК</b>	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0	117
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,105	106
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>425</b>	<b>14,20</b>	<b>15,63</b>	<b>71,39</b>	<b>462,13</b>	<b>1,405</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,10	15,20	68	4	537
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Салат витаминный	45	0,51	2,31	4,78	42,12	9,585	5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>145</b>	<b>0,81</b>	<b>2,41</b>	<b>19,98</b>	<b>110,12</b>	<b>13,585</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп из овощей с фасолью	200	3,12	1,58	11,70	74,78	22,1	148
<b>ОБЕД</b>	Котлеты, биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,2	0	386
<b>ОБЕД</b>	Картофельное пюре с морковью	100	1,98	2,65	12,28	81,68	12,69	435
<b>ОБЕД</b>	Компот из яблок с лимоном	180	0,23	0,18	13,57	57,4	7,02	528
<b>ОБЕД</b>	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	48	3,17	0,58	16,03	83,52	0	115
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>623</b>	<b>22,86</b>	<b>17,44</b>	<b>75,89</b>	<b>556,33</b>	<b>41,81</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир,ацидофилин,ряженка(Кефир)	190	5,51	4,75	7,60	95	1,33	535
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	60	10,02	4,68	39,16	237,59	0,12	560

<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>250</b>	<b>15,53</b>	<b>9,43</b>	<b>46,76</b>	<b>332,59</b>	<b>1,45</b>	
<b>УЖИН</b>	Рулет пли запеканка картофельная с овощами	180	5,58	10,80	21,06	203,4	8,82	216
<b>УЖИН</b>	Соус сметанный	50	0,77	5,32	1,69	57,65	0,035	451
<b>УЖИН</b>	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,26	0,00	10,24	42,2	2,9	504
<b>УЖИН</b>	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0	114
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>455</b>	<b>8,51</b>	<b>16,32</b>	<b>45,29</b>	<b>362</b>	<b>11,755</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1898</b>	<b>61,91</b>	<b>61,23</b>	<b>259,31</b>	<b>1823,17</b>	<b>70,005</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>38836</b>	<b>1333,35</b>	<b>1247,75</b>	<b>5312,34</b>	<b>37614,4</b>	<b>2216,256</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1941,8</b>	<b>66,67</b>	<b>62,39</b>	<b>265,62</b>	<b>1880,72</b>	<b>110,8128</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности</b>			<b>14,18</b>	<b>29,85</b>	<b>56,49</b>	<b>37614,4</b>	<b>23,57</b>	