



Утверждено:
Заведующий БМАДОУ № 19
Н.А. Шабурова
Итого от «03» июня 2026 г. № 67-ОД

**Двадцатидневное меню приготавливаемых блюд
в Березовском муниципальном автономном дошкольном
образовательном учреждении
"Детский сад № 19 компенсирующего вида"**

Возрастная группа: с 3-7 лет

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, (г)			Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	P, мг	Mg, мг	K, мг	I, мкг	F, мкг	Se, мкг	кал	№ рецептуры
		белки	жиры	углевода															
1 НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
Каша манная молочная с маслом	200	6,21	7,47	25,09	93,65	0,39	0,06	0,11	0,48	37,80	0,08	50,30	15,32	166,82	6,75	19,34	1,84	142	5/4
Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,00	111,76	1,10	0,03	0,13	0,52	21,80	0,03	98,78	15,11	171,46	7,43	21,12	2,06	105,0	14/10
Хлеб с маслом сливочным и сыром	44	5	6,6	14,1	101,2	0,08	0,2	0,04	0,07	48,40	0,15	72,60	13,08	49,32	0,96	4,49	3,15	127	4/13
ИТОГО за завтрак:	444	15,11	17,57	61,19	306,61	1,57	0,29	0,28	1,07	215,99	0,53	492,55	87,00	775,20	30,27	89,90	14,09	374,00	
ВТРОЙ ЗАВТРАК																			
Сок	120	0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0,00	0,01	18,00	0,00	0,00	8,40	4,80	144,00	1,20	0,00	0,00	87,60	-
ИТОГО за второй завтрак:	120	0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0,00	0,01	18,00	0,00	0,00	8,40	4,80	144,00	1,20	0,00	0,00	87,60	
ОБЕД																			
Салат с капустой и морковью	60	1,4	8,2	6,6	18,18	0,63	0,02	0,03	4,51	325,10	0,00	67,30	34,68	559,68	6,20	28,90	0,57	89	
Свекольник на мясном бульоне	200	4,62	3,28	11,40	89,92	1,48	0,07	0,08	19,45	29,66	0,00	20,30	42,57	31,20	0,00	0,00	0,00	113,54	54-6с-2020
Плов с рисом	200	17,0	19,0	39,7	67,3	3,3	0,1	0,2	8,7	240,30	0,05	102,30	36,62	426,95	9,01	100,21	6,28	240	4/8
Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,7	10,08	0,31	0,01	0,02	70,08	0	0	0	0	0,21	0	0	0	85	15/10
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	0,00	0,00	21,75	8,25	33,25	0,80	3,63	1,50	67	
Хлеб ржаной	37	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	0,00	0,00	43,82	14,00	58,10	0,00	17,85	10,92	73,5	-
ИТОГО за обед:	702	27,12	31,59	103,27	200,92	7,81	0,61	0,43	102,74	2067,82	0,10	668,28	270,00	2854,17	41,51	334,32	26,86	668,04	
ПОЛДНИК																			
Омлет запеченый	150	21,6	19,6	2,6	55,16	1,35	0,04	0,24	0,11	267,506	2,06393	258,435	23,155	269,8	24,7475	68,7455	29,709	160,8	3/1
Чай с сахаром	180	0	0	9,1	0,26	0,03	0	0	0	0,3	0	5,4	2,86	16,3	0	65	0	35	5/6
Кондитерские изделия	33	2,25	3,54	22,47	12,99	0,34	0,03	0,03	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,0	-
ИТОГО за полдник:	363	23,85	23,14	34,17	68,41	1,72	0,07	0,27	0,29	535,61	4,13	527,67	52,03	572,20	49,50	267,49	89,42	280,80	
ИТОГО за 1 день:	1629	66,83	72,45	213,78	583,38	11,28	0,97	0,99	122,10	2819,42	4,76	1696,90	413,83	4348,57	122,47	691,71	100,36	1410,44	
1 НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
Запеканка из творога	170	96	187,8	125,3	140,67	0,5	0,04	0,23	0,23	94,5554	0,36082	87,2	27,3263	37,8	0	0	0	136,6	4/1
Соус из концентрата кисели	30	0	0	18,4	31,37	0,6	0,01	0,03	50,32	0,00	0,00	0,90	0,60	10,80	0,00	0,00	0,00	42,6	
Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	21,80	0,03	98,78	15,11	171,46	7,43	21,12	2,06	89	13/10
Хлеб с маслом сливочным	35	2,30	4,90	16,00	2,40	0,02	0,00	0,01	0,00	22,50	0,07	27,60	9,93	41,40	0,96	4,49	1,85	107,9	1/13
ИТОГО за завтрак:	435	101,30	195,60	173,10	280,30	1,23	0,08	0,39	51,07	267,11	0,76	618,95	109,18	668,69	29,56	93,81	41,67	376,10	
ВТРОЙ ЗАВТРАК																			
Фрукты	150	0,52	0,52	12,74	22,08	3,04	0,04	0,03	13,8	7,5	0	16,5	13,5	417	3	12	0,45	91,4	-
ИТОГО за второй завтрак:	150	0,52	0,52	12,74	22,08	3,04	0,04	0,03	13,80	7,50	0,00	16,50	13,50	417,00	3,00	12,00	0,45	91,40	
ОБЕД																			
Суп картофельный со сметаной	200	9,20	11,85	31,89	62,55	1,17	0,08	0,08	12,97	259,84	0,03	116,23	45,53	1003,75	9,88	62,34	0,56	153,11	7/8
Колбаса мясная	80	11,4	11,1	5,2	30,51	1,61	0,05	0,09	1,08	2,97	0,00	74,69	23,69	16,74	0,02	0,10	0,00	167,00	8/2
Капуста тушеная	150	10,2	4,6	58,4	93,29	1,26	0,06	0,07	33,4	15,10	0,00	76,75	37,95	69,64	0,00	0,10	0,00	111,40	11/2

Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	0,00	0,00	17,70	5,75	118,03	0,00	0,00	0,08	72	6/10
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	0,00	0,00	21,75	8,25	33,25	0,80	3,63	1,50	67	-
Хлеб ржаной	37	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	0,00	0,00	43,82	14,00	58,10	0,00	17,85	10,92	73,5	-
ИТОГО за обед:	692	35,20	28,56	142,66	216,23	6,48	0,60	0,40	97,61	945,82	0,06	736,31	248,08	3317,40	34,62	237,91	15,24	644,01	-
ПОЛДНИК																			
Ватрушка со сметаной	70	5,6	8,4	30,7	40,07	0,6	0,07	0,07	0,1	31,67	0,09	26,53	3,34	40,68	2,69	6,62	1,25	180,2	9/12
Молоко кипяченое	180	5,4	4,8	8,82	0,195	0,02	0	0	0	35,64	0,05	153,90	22,68	262,80	12,15	34,56	3,24	97,0	-
ИТОГО за полдник:	250	11,00	13,20	39,52	40,27	0,62	0,07	0,07	0,10	134,62	0,29	360,85	52,04	606,96	29,69	82,36	8,98	277,20	-
ИТОГО за 2 день:	1527	148,02	237,88	368,02	558,88	11,37	0,79	0,89	162,58	1355,05	1,11	1732,60	422,80	5010,05	96,87	426,08	66,34	1388,71	-
1 НЕДЕЛЯ 3 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
Каша молочная "Ассорти"	200	4,5	5,7	26,4	93,65	0,39	0,06	0,11	0,48	37,8	0,081	131,7	27,62	177,32	7,17	34,31	6,37	145	17/4
Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,00	111,76	1,10	0,03	0,13	0,52	21,80	0,03	98,78	15,11	171,46	7,43	21,12	2,06	105,0	14/10
Хлеб с маслом сливочным и сыром	44	5	6,6	14,1	101,2	0,08	0,2	0,04	0,07	48,40	0,15	72,60	13,08	49,32	0,96	4,49	3,15	127	4/13
ИТОГО за завтрак:	444	13,40	15,80	62,50	306,61	1,57	0,29	0,28	1,07	215,99	0,53	606,15	111,60	796,20	31,11	119,84	23,15	377,00	-
ВТРОЙ ЗАВТРАК																			
Сок	120	0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0,00	0,01	18,00	0,00	0,00	8,40	4,80	144,00	1,20	0,00	0,00	87,60	-
ИТОГО за второй завтрак:	120	0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0,00	0,01	18,00	0,00	0,00	8,40	4,80	144,00	1,20	0,00	0,00	87,60	-
ОБЕД																			
Суп-лапша на курином бульоне	200	7,5	5,7	27,7	10,26	0,34	0,03	0,01	0,38	213,5	0,039	24,265	8,21	55,8375	0,9275	10	0,1075	151	-
Суде из курицы	80	15,8	16,5	4,16	30,51	1,61	0,05	0,09	1,08	43,08	0,14	106,51	15,64	183,20	8,33	25,95	2,98	160,2	-
Горошина	130	11,30	3,68	23,62	44,03	1,03	0,10	0,10	8,20	13,5	0,039	23,4	7,515	15,9	0,21	7,5825	2,295	136,36	-
Компот из яблок	180	0,16	0,16	52,2	6,03	0,15	0	0,01	50,06	1,512	0	3,3	2,7	83,61	0,6	2,4	0,09	65,3	-
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	0,00	0,00	21,75	8,25	33,25	0,80	3,63	1,50	67	-
Хлеб ржаной	37	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	0,00	0,00	43,82	14,00	58,10	0,00	17,85	10,92	73,5	-
ИТОГО за обед:	652	38,66	27,05	136,55	106,23	5,25	0,58	0,35	59,72	38,66	38,66	38,66	38,66	38,66	38,66	38,66	38,66	653,36	-
ПОЛДНИК																			
Винегрет овощной	100	1,4	8,2	6,6	18,18	0,63	0,02	0,03	4,51	303,13	0,00	75,94	32,78	625,40	7,13	42,81	0,45	130,5	30/1
Чай	180	0	0	9,1	0,26	0,03	0	0	0	0,3	0	5,4	2,86	16,3	0	65	0	35,0	5/6
Кондитерские изделия	33	2,25	3,54	22,47	12,99	0,34	0,03	0,03	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,0	-
Хлеб пшеничный	15	0,76	0,26	5,32	4,25	0,5	0,1	0,01	0	0	0	13,05	4,95	19,95	0,48	2,175	0,9	12,1	-
ИТОГО за полдник:	328	4,41	12,00	43,49	35,68	1,50	0,15	0,07	4,69	606,85	0,00	175,74	76,24	1303,35	14,75	217,80	1,79	262,60	-
ИТОГО за 3 день:	1544	57,22	55,00	257,69	458,96	8,50	1,02	0,71	83,48	45,02	45,02	45,02	45,02	45,02	45,02	45,02	45,02	1380,56	-
1 НЕДЕЛЯ 4 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
Каша пшеничная	200	4,5	5,7	26,4	93,65	0,39	0,06	0,11	0,48	37,8	0,097	161,2	35,575	324,32	13,71	110,983	5,895	185	-
Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	20,10	0,03	52,30	15,46	162,30	6,75	84,20	1,80	61	12/10
Хлеб с маслом сливочным	35	2,30	4,90	16,00	2,40	0,02	0,00	0,01	0,00	22,50	0,07	27,60	9,93	41,40	0,96	4,49	1,85	107,9	1/13
ИТОГО за завтрак:	435	6,80	12,00	53,60	149,11	0,48	0,07	0,18	0,74	171,90	0,35	468,50	106,46	893,74	36,09	315,14	17,29	353,90	-
ВТРОЙ ЗАВТРАК																			
Фрукты	150	0,52	0,52	12,74	22,08	3,04	0,04	0,03	13,80	7,50	0,00	16,50	13,50	417,00	3,00	12,00	0,45	91,40	-
ИТОГО за второй завтрак:	150	0,52	0,52	12,74	22,08	3,04	0,04	0,03	13,80	7,50	0,00	16,50	13,50	417,00	3,00	12,00	0,45	91,40	-
ОБЕД																			
Салат из моркови с р/маслом	60	1,4	8,2	6,6	18,18	0,63	0,02	0,03	4,51	320,00	0,00	14,60	7,48	49,62	1,10	11,90	0,06	87	-
Ши из свежей капусты со сметаной	200	1,60	2,60	6,60	34,80	0,58	0,04	0,04	11,15	228,79	0,00	64,15	27,63	54,29	0,00	0,00	0,00	105,40	6/2
Биточки (рыбные)	80	11	1,6	6,4	47,31	0,62	0,07	0,11	0,51	24,168	0,27464	123,98	19,916	36,22	0	0	0	120	9/7
Картофельное пюре	130	3,40	3,90	18,80	44,03	1,03	0,10	0,10	8,20	39,94	0,07	218,10	71,06	1640,07	18,25	94,71	2,00	135,00	11/3
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	0,00	0,00	17,70	5,75	118,03	0,00	0,00	0,08	72,00	6/10
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,66	13,30	8,25	1,12	0,20	0,02	0,00	0,00	0,00	21,75	8,25	33,25	0,80	3,63	1,50	67,00	-
Хлеб ржаной	37	2,00	0,35	15,57	7,15	1,00	0,20	0,12	0,00	0,00	0,00	43,82	14,00	58,10	0,00	17,85	10,92	73,50	-
ИТОГО за обед:	732	21,80	17,31	85,57	174,20	5,30	0,64	0,44	74,53	21,80	21,80	21,80	21,80	21,80	21,80	21,80	21,80	659,90	-
ПОЛДНИК																			
Булочка домашняя	70	10,26	4,00	84,00	35,11	0,63	0,07	0,07	0,89	2,60	0,02	1,92	0,12	1,58	0,00	0,00	0,00	178,4	12/1
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,50	7,02	216,00	0,18	0,07	0,30	1,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	94,4	-
ИТОГО за полдник:	250	15,30	8,50	91,02	251,11	0,81	0,14	0,37	2,15	5,20	0,04	3,84	0,24	3,46	0,20	0,55	0,31	272,80	-
ИТОГО за 4 день:	1567	44,42	38,33	242,93	596,50	9,63	0,89	1,02	91,22	38,52	38,52	38,52	38,52	38,52	38,52	38,52	38,52	1378,00	-
1 НЕДЕЛЯ 5 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,40	7,40	27,20	93,65	0,39	0,06	0,11	0,48	37,80	0,08	86,70	12,62	47,30	0,00	0,00	0,00	150,5	8/4
Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	21,80	0,03	98,78	15,11	171,46	7,43	21,12	2,06	89,00	13/10
Хлеб с маслом сливочным и сыром	44	5,00	6,60	14,10	101,20	0,08	0,20	0,04	0,07	48,40	0,15	72,60	13,08	49,32	0,96	4,49	3,15	127,00	4/13
ИТОГО за завтрак:	444	14,40	16,90	54,70	300,71	0,58	0,29	0,27	1,07	215,99	0,53	516,15	81,60	636,18	23,52	70,53	12,25	366,50	-
ВТРОЙ ЗАВТРАК																			
Сок	120	0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0,00	0,01	18,00	0,00	0,00	8,40	4,80	144,00	1,20	0,00	0,00	87,60	-
ИТОГО за второй завтрак:	120	0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0,00	0,01	18,00	0,00	0,00	8,40	4,80	144,00	1,20	0,00	0,00	87,60	-
ОБЕД																			

Салат из отварной свеклы с р/м	60	0,80	5,00	4,10	19,25	0,73	0,01	0,02	1,16	1,13	0,00	25,88	13,20	172,80	4,20	12,00	0,41	64,00	20/1
Суп-пюре овощной с гречками	200	2,70	3,60	9,50	15,00	0,77	0,08	0,04	3,36	53,91	0,06	130,38	44,77	45,20	0,00	0,00	0,00	125	167
Печень в молочном соусе	80	87,20	48,90	23,40	32,45	5,08	0,19	1,48	1,97	60,69	1,16	398,37	21,97	353,01	2,70	7,72	38,05	125,20	8/8
Макароны отварные	130	4,60	3,30	28,08	12,82	0,74	0,06	0,02	0,00	18,00	0,05	10,80	2,42	11,20	0,00	0,11	0,00	132,30	43/3
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	0,00	0,00	17,70	5,75	118,03	0,00	0,00	0,08	72	6/10
Хлеб пшеничный	15	1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	0,00	0,00	21,75	8,25	33,25	0,80	3,63	1,50	67	-
Хлеб ржаной	37	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	0,00	0,00	43,82	14,00	58,10	0,00	17,85	10,92	73,5	-
ИТОГО за обед:	762	99,70	61,81	112,25	109,40	9,76	0,75	1,72	56,65	567,45	2,54	1231,81	198,45	2345,17	25,39	124,14	90,61	659,00	-
ПОЛДНИК																			
Ябло отварное	40	5,08	4,36	0,28	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00	104,00	0,88	76,80	4,80	56,00	8,00	22,00	12,28	115,80	-
Кондитерские изделия	33	2,25	3,54	22,47	43,06	0,06	0,01	0,05	0,19	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	48,80	-
Чай с молоком	180	1,44	0,99	7,83	12,99	0,34	0,03	0,03	0,18	20,10	0,03	52,30	15,46	35,40	0,00	0,00	0,00	95,00	5/3
ИТОГО за полдник:	253	8,77	8,89	30,58	78,05	1,40	0,07	0,26	0,37	144,20	0,94	220,00	35,72	253,70	14,75	106,20	14,08	259,60	-
ИТОГО за 5 день:	1579	123,62	87,75	212,68	495,60	11,92	1,11	2,26	76,09	927,64	4,00	1976,36	320,57	3379,05	64,86	300,86	116,94	1372,70	-
2 НЕДЕЛЯ 6 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
Омлет запеченный	170	21,60	19,60	2,60	55,16	1,35	0,04	0,24	0,11	267,51	2,06	258,44	23,16	269,80	24,75	68,75	29,71	170,5	3/1
Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	21,80	0,03	98,78	15,11	171,46	7,43	21,12	2,06	89	13/10
Хлеб с маслом сливочным	35	2,30	4,90	16,00	2,40	0,02	0,00	0,01	0,00	22,50	0,07	27,60	9,93	41,40	0,96	4,49	1,85	107,9	1/13
ИТОГО за завтрак:	405	26,90	27,40	32,00	163,42	1,48	0,07	0,37	0,63	623,60	4,32	769,62	96,37	965,32	66,27	188,71	67,23	367,40	-
ВТРОЙ ЗАВТРАК																			
Сок	120	0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0,00	0,01	18,00	0,00	0,00	8,40	4,80	144,00	1,20	0,00	0,00	87,60	-
ИТОГО за второй завтрак:	120	0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0,00	0,01	18,00	0,00	0,00	8,40	4,80	144,00	1,20	0,00	0,00	87,60	-
ОБЕД																			
Салат из свежей капусты с р/м	60	1,4	8,2	6,6	18,18	0,63	0,02	0,03	4,51	1,68	0,00	17,36	8,96	168,21	1,68	5,60	0,17	92	-
Рассольник на мясном бульоне	200	2,29	5,56	15,58	20,10	0,58	0,05	0,04	4,29	48,60	0,00	96,70	17,47	25,64	0,01	0,00	0,00	130,75	-
Жаркое по домашнему	150	7,5	5,3	14,66	10,10	0,28	0,01	0,03	2,39	255,18	0,03	225,02	50,05	958,36	12,29	93,69	0,41	227	-
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	0,00	0,00	17,70	5,75	118,03	0,00	0,00	0,08	72	6/10
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	0,00	0,00	21,75	8,25	33,25	0,80	3,63	1,50	67	-
Хлеб ржаной	37	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	0,00	0,00	43,82	14,00	58,10	0,00	17,85	10,92	73,5	-
ИТОГО за обед:	672	15,59	20,07	84,01	78,26	3,93	0,49	0,26	61,35	810,92	0,07	779,15	206,70	3331,82	36,18	270,74	15,20	662,25	-
ПОЛДНИК																			
Суп молочный с вермишелью	150	3,40	3,70	12,00	88,55	0,26	0,04	0,10	0,42	44,28	0,10	105,15	16,29	172,31	7,43	21,26	2,03	145,2	-
Чай с сахаром	180	0	0	9,1	0,26	0,03	0	0	0	0,3	0	5,4	2,86	16,3	0	65	0	35	5/6
Кондитерские изделия	33	2,25	3,54	22,47	12,99	0,34	0,03	0,03	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,0	-
ИТОГО за полдник:	363	5,65	7,24	43,57	101,80	0,63	0,07	0,13	0,60	89,16	0,19	221,10	38,29	377,22	14,85	172,52	4,06	265,20	-
ИТОГО за 6 день:	1560	48,89	54,86	174,73	350,92	6,22	0,63	0,77	80,58	1523,69	4,58	1778,27	346,16	4818,36	118,49	631,96	86,49	1382,45	-
2 НЕДЕЛЯ 7 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
Каша пшенная молочная с маслом	200	6,50	6,00	31,20	93,65	0,39	0,06	0,11	0,48	33,84	0,08	29,60	10,10	18,12	0,00	0,00	0,00	145,30	11/4
Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,00	111,76	1,10	0,03	0,13	0,52	11,10	0,03	98,78	15,11	35,30	0,03	0,00	0,00	105,00	14/10
Хлеб с маслом сливочным и сыром	44	5,00	6,60	14,10	101,20	0,08	0,20	0,04	0,07	48,40	0,15	72,60	13,08	49,32	0,96	4,49	3,15	127,00	4/13
ИТОГО за завтрак:	444	15,40	16,10	67,30	306,61	1,57	0,29	0,28	1,07	197,38	0,52	441,95	76,56	441,64	14,78	45,57	9,84	377,30	-
ВТРОЙ ЗАВТРАК																			
Фрукты	150	0,52	0,52	12,74	22,08	3,04	0,04	0,03	13,80	7,50	0,00	16,50	13,50	417,00	3,00	12,90	0,45	91,40	-
ИТОГО за второй завтрак:	150	0,52	0,52	12,74	22,08	3,04	0,04	0,03	13,80	7,50	0,00	16,50	13,50	417,00	3,00	12,90	0,45	91,40	-
ОБЕД																			
Свекольный салат	60	0,80	5,00	4,10	19,25	0,73	0,01	0,02	1,16	1,13	0,00	25,88	13,20	172,80	4,20	12,00	0,41	64	20/1
Уха рыбачья	200	6,80	2,10	9,80	72,97	1,62	0,14	0,12	15,35	148,56	0,17	142,56	62,94	25,60	0,00	0,00	0,00	163	30/2
Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	200	8,20	9,00	7,70	52,39	1,34	0,03	0,07	3,32	17,83	0,13	203,61	38,46	75,20	0,00	0,00	0,00	201,3	31/8
Соус сметанный	30	0,20	0,20	1,00	7,70	0,04	0,00	0,00	0,01	16,88	0,02	6,31	0,86	11,47	0,00	1,66	0,00	6,60	6/11
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	0,00	0,00	17,70	5,75	118,03	0,00	0,00	0,08	72	6/10
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	0,00	0,00	21,75	8,25	33,25	0,80	3,63	1,50	67	-
Хлеб ржаной	37	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	0,00	0,00	43,82	14,00	58,10	0,00	17,85	10,92	73,5	-
ИТОГО за обед:	752	20,40	17,31	69,77	182,19	6,17	0,59	0,37	70,00	568,24	0,63	958,05	274,68	2468,03	116,78	585,39	26,70	647,40	-
ПОЛДНИК																			
Булочка ванильная	70	10,26	4,00	84,00	35,11	0,63	0,07	0,07	0,89	2,60	0,02	1,92	0,12	1,58	0,00	0,00	0,00	168,4	12/1
Молоко кипяченое	180	5,4	4,8	8,82	0,195	0,02	0	0	0	35,64	0,05	153,90	22,68	262,80	12,15	34,56	3,24	97,0	-
ИТОГО за полдник:	1002	15,66	8,80	92,82	35,31	0,65	0,07	0,07	0,89	76,48	0,15	311,64	45,60	528,76	24,50	69,67	6,79	265,40	-
ИТОГО за 7 день:	1471	32,96	25,56	173,42	350,17	3,34	0,56	0,37	1,96	273,86	0,66	801,44	140,31	1043,55	41,04	123,21	19,92	709,70	-
2 НЕДЕЛЯ 8 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
Пудинг творожный	170	74,10	173,40	115,30	140,67	0,50	0,04	0,23	0,23	100,55	0,37	165,94	27,70	20,82	0,00	0,00	0,00	137,50	4/2
Соус из концентрата киселя	30	0,00	0,00	18,40	31,37	0,60	0,01	0,03	50,32	0,00	0,00	0,90	0,60	10,80	0,00	0,00	0,00	42,60	-
Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	21,80	0,03	98,78	15,11	45,60	0,00	0,02	0,00	89,00	13/10
Хлеб с маслом сливочным	35	2,30	4,90	16,00	2,40	0,02	0,00	0,01	0,00	11,50	0,07	27,60	9,93	41,40	0,00	0,09	0,00	107,90	1/13

ИТОГО за завтрак:	435	79,40	181,20	163,10	280,30	1,23	0,08	0,39	51,07	278,69	0,93	686,43	106,66	493,10	20,44	66,54	39,42	377,00	
ВТРОЙ ЗАВТРАК																			
Сок	120	0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0,00	0,01	18,00	0,00	0,00	8,40	4,80	144,00	1,20	0,00	0,00	87,60	-
ИТОГО за второй завтрак:	120	0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0,00	0,01	18,00	0,00	0,00	8,40	4,80	144,00	1,20	0,00	0,00	87,60	
ОБЕД																			
Салат из моркови с р/маслом	60	0,7	4	6,6	14,38	0,38	0,03	0,04	2,65	320,00	0,00	14,60	7,48	49,50	1,10	11,90	0,06	64,00	
Борщ со сметаной	200	2,10	4,50	9,80	89,92	1,48	0,02	0,08	19,45	15,20	4,92	2819,28	19,29	9914,94	106,99	562,10	186,71	110,00	2/2
Печень по-строгановски	80	87,20	48,90	23,40	32,45	5,08	0,19	1,48	1,97	60,69	1,16	398,37	21,97	353,01	2,70	7,72	38,05	115,20	
Картофельное пюре	130	3,40	3,90	18,80	44,03	1,03	0,10	0,10	8,20	39,94	0,07	218,10	71,06	1640,07	18,25	94,71	2,00	145,00	11/3
Напиток из шпинатки	180	0,2	0,1	16,7	10,08	0,31	0,01	0,02	70,08	0	0	0	0	0,21	0	0	85	15/10	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	0,00	0,00	21,75	8,25	33,25	0,80	3,63	1,50	67	-
Хлеб ржаной	37	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	0,00	0,00	43,82	14,00	58,10	0,00	17,85	10,92	73,5	-
ИТОГО за обед:	712	97,50	62,41	184,17	206,26	10,40	0,75	1,86	102,35	1186,72	96,80	96,80	281,85	96,80	96,80	96,80	96,80	96,80	659,70
ПОЛДНИК																			
Макароны с сыром	150	7,30	15,00	32,70	100,82	0,80	0,06	0,05	0,03	1270,67	0,15	60,80	491,93	20,00	0,00	0,11	1,48	199,50	
Чай с молоком	180	1,4	1,4	11,2	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	20,10	0,03	52,30	15,46	162,30	6,75	84,20	1,80	61	12/10
ИТОГО за полдник:	330	7,30	16,40	43,90	153,88	0,87	0,07	0,11	0,29	7,30	7,30	7,30	7,30	7,30	7,30	7,30	7,30	260,50	
ИТОГО за 8 день:	1597	184,95	260,16	326,32	647,88	12,68	0,90	2,37	171,71	184,25	184,25	184,25	184,25	184,25	184,25	184,25	184,25	1384,80	
2 НЕДЕЛЯ 9 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
Каша кукурузная молочная с маслом	200	4,50	5,90	22,00	125,33	0,31	0,04	0,15	0,59	37,80	0,08	66,70	9,62	12,30	0,00	0,00	0,00	159,00	4/4
Чай с молоком	200	1,4	1,40	11,20	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	20,10	0,03	52,30	15,46	35,40	0,00	0,00	0,00	61,00	12/10
ИТОГО за завтрак:	444	5,00	6,60	14,10	101,20	0,08	0,20	0,04	0,07	48,40	0,15	72,60	13,08	8,50	0,00	0,00	0,00	127,00	4/13
ИТОГО за завтрак:	444	9,50	13,90	47,30	279,89	0,46	0,28	0,28	0,92	212,60	0,52	441,80	79,31	415,14	14,46	108,00	6,79	347,00	
ВТРОЙ ЗАВТРАК																			
Фрукты	150	0,52	0,52	12,74	22,08	3,04	0,04	0,03	13,80	7,50	0,00	16,50	13,50	417,00	3,00	12,00	0,45	91,40	-
ИТОГО за второй завтрак:	150	0,52	0,52	12,74	22,08	3,04	0,04	0,03	13,80	7,50	0,00	16,50	13,50	417,00	3,00	12,00	0,45	91,40	
ОБЕД																			
Салат из свежей капусты с р/м	60	1,00	4,00	6,50	27,79	0,35	0,02	0,02	24,26	0,96	0,00	9,92	5,12	96,21	0,96	3,20	0,10	65,00	
Суп с фрикадельками	200	2,10	4,50	9,80	89,92	1,48	0,02	0,08	19,45	262,77	2,05	258,58	33,91	639,72	23,95	86,93	28,25	112,00	
Рыба, тушенная с овощами	80	9,01	4,04	40,36	47,83	0,93	0,08	0,09	2,73	800,00	0,00	42,30	20,10	141,25	3,05	32,85	0,20	116,80	58
Рис отварной	120	2,9	3,8	34,4	7,82	0,43	0,03	0,02	0	18,00	0,05	61,20	20,02	41,20	0,56	20,11	6,08	155,00	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	0,00	0,00	17,70	5,75	118,03	0,00	0,00	0,08	72,00	6/10
Хлеб пшеничный	15	1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	0,00	0,00	21,75	8,25	33,25	0,80	3,63	1,50	67	-
Хлеб ржаной	37	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	0,00	0,00	43,82	14,00	58,10	0,00	17,85	10,92	73,5	-
ИТОГО за обед:	712	19,41	17,35	138,23	203,24	5,63	0,56	0,37	96,60	2174,47	4,43	1109,44	252,66	2627,01	223,13	1079,06	99,34	661,30	
ПОЛДНИК																			
Коржик	60	26,29	25,65	90,95	35,11	0,63	0,07	0,07	0,89	51,80	0,21	10,44	0,53	8,63	0,00	0,00	0,00	181,5	
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,50	7,02	216,00	0,18	0,07	0,30	1,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	94,4	
ИТОГО за полдник:	240	31,33	30,15	97,97	251,11	0,81	0,14	0,37	2,15	103,60	0,42	20,88	1,05	17,56	0,80	2,45	1,32	275,90	
ИТОГО за 9 день:	1546	60,76	61,92	296,24	756,02	9,94	0,99	1,02	113,47	2498,17	5,37	1588,62	346,52	3476,71	241,39	1201,51	107,90	1375,60	
3 НЕДЕЛЯ 10 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
Каша ячневая с маслом сливочным	200	6,00	5,30	30,70	116,18	0,73	0,10	0,13	0,42	61,20	0,15	88,26	12,65	148,88	6,75	19,45	1,89	155,00	
Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	21,80	0,03	98,78	15,11	171,46	7,43	21,12	2,06	89,00	13/10
Хлеб с маслом сливочным и сыром	44	5,00	6,60	14,10	101,20	0,08	0,20	0,04	0,07	48,40	0,15	72,60	13,08	49,32	0,96	4,49	3,15	127,00	4/13
ИТОГО за завтрак:	444	14,00	14,80	58,20	323,24	0,92	0,33	0,29	1,01	262,79	0,66	519,27	81,65	739,32	30,27	90,12	14,19	371,00	
ВТРОЙ ЗАВТРАК																			
Сок	120	0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0,00	0,01	18,00	0,00	0,00	8,40	4,80	144,00	1,20	0,00	0,00	87,60	-
ИТОГО за второй завтрак:	120	0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0,00	0,01	18,00	0,00	0,00	8,40	4,80	144,00	1,20	0,00	0,00	87,60	
ОБЕД																			
Суп полевой со сметаной	200	13,40	25,90	44,40	89,92	1,48	0,07	0,08	19,45	339,65	0,03	126,87	40,69	707,76	8,24	61,32	1,75	137,90	7/5
Бифштек из мяса	80	11,4	11,1	5,2	30,51	1,61	0,05	0,09	1,08	19,80	0,03	234,02	29,98	403,54	12,44	68,97	1,80	167,00	
Свекла, тушенная в сметанном соусе	150	2,5	2,7	13,4	62,67	1,91	0,03	0,06	6,44	17,66	0,03	26,97	12,17	159,74	4,21	11,60	0,41	99,85	
Компот из яблок	180	0,16	0,16	52,2	6,03	0,15	0	0,01	50,06	1,512	0	3,3	2,7	83,61	0,6	2,4	0,09	65,3	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	0,00	0,00	21,75	8,25	33,25	0,80	3,63	1,50	67	-
Хлеб ржаной	37	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	0,00	0,00	43,82	14,00	58,10	0,00	17,85	10,92	73,5	-
ИТОГО за обед:	672	31,36	40,87	144,07	204,53	7,27	0,55	0,38	77,03	757,25	0,18	847,88	193,33	2800,66	51,78	310,06	20,51	610,55	
ПОЛДНИК																			
Запеканка из творога	150	16,9	9,6	13,2	211	0,75	0,06	0,34	0,34	94,56	0,36	87,20	27,33	171,04	12,54	41,25	31,50	190,5	9/5
Соус из концентрата киселя	30	0	0	18,4	90	3,35	0,08	0,18	1,76	261,20	0,00	0,90	116,17	10,80	0,00	0,00	0,00	32,6	-
Чай с сахаром	180	0	0	9,1	0,26	0,03	0	0	0	0,3	0	5,4	2,86	16,3	0	65	0	35	5/6
ИТОГО за полдник:	360	16,90	9,60	40,70	301,26	4,13	0,14	0,52	2,10	16,90	16,90	16,90	16,90	16,90	16,90	16,90	16,90	258,10	
ИТОГО за 10 день:	1596	63,01	65,42	258,12	836,47	12,50	1,02	1,21	98,14	43,11	43,11	0,00	43,11	43,11	43,11	43,11	43,11	1327,25	
3 НЕДЕЛЯ 11 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			

Булочка ванильная	70	10,26	4,00	84,00	35,11	0,63	0,07	0,07	0,89	2,60	0,02	1,92	0,12	1,58	0,00	0,00	0,00	178,4	12/1
Молоко кипяченое	180	5,4	4,8	8,82	0,195	0,02	0	0	0	35,64	0,05	153,90	22,68	262,80	12,15	34,56	3,24	97,0	-
ИТОГО за полдник:	250	15,66	8,80	92,82	35,31	0,65	0,07	0,07	0,89	73,88	0,13	309,72	45,48	527,36	24,30	69,12	6,48	275,40	-
ИТОГО за 13 день:	1457	122,68	223,66	453,50	473,46	7,73	0,78	0,83	150,14	2700,73	1,42	1974,92	496,46	6943,12	276,65	1435,43	84,59	1359,20	-
3 НЕДЕЛЯ 14 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
Каша манная молочная с маслом	200	6,21	7,47	25,09	93,65	0,39	0,06	0,11	0,48	37,80	0,08	50,30	15,32	166,82	6,75	19,34	1,84	172	5/4
Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	21,80	0,03	98,78	15,11	171,46	7,43	21,12	2,06	89	13/10
Хлеб с маслом сливочным	35	2,30	4,90	16,00	2,40	0,02	0,00	0,01	0,00	22,50	0,07	27,60	9,93	41,40	0,96	4,49	1,85	107,9	1/13
ИТОГО за завтрак:	435	11,51	15,27	54,49	201,91	0,52	0,09	0,24	1,00	164,19	0,36	402,55	80,70	759,36	30,27	89,90	11,49	368,90	-
ВТРОЙ ЗАВТРАК																			
Фрукты	150	0,52	0,52	12,74	22,08	3,04	0,04	0,03	13,8	7,5	0	16,5	13,5	417	3	12	0,45	91,4	-
ИТОГО за второй завтрак:	150	0,52	0,52	12,74	22,08	3,04	0,04	0,03	13,80	7,50	0,00	16,50	13,50	417,00	3,00	12,00	0,45	91,40	-
ОБЕД																			
Салат из моркови с р/маслом	60	1,4	8,2	6,6	18,18	0,63	0,02	0,03	4,51	320,00	0,00	14,60	7,48	49,62	1,10	11,90	0,06	87	-
Суп картофельный на курином бульоне	200	9,20	11,85	31,89	62,55	1,17	0,08	0,08	12,97	259,84	0,03	116,23	45,53	1003,75	9,88	62,34	0,56	133,11	7/8
Рагу из овощей с курой	200	19,80	21,80	19,20	53,54	2,46	0,14	0,19	9,05	244,97	0,00	112,24	45,02	996,77	9,39	61,35	0,52	184,00	-
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	0,00	0,00	17,70	5,75	118,03	0,00	0,00	0,08	72	6/10
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	0,00	0,00	21,75	8,25	33,25	0,80	3,63	1,50	67	-
Хлеб ржаной	37	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	0,00	0,00	43,82	14,00	58,10	0,00	17,85	10,92	73,5	-
ИТОГО за обед:	722	34,80	42,86	104,86	164,15	6,70	0,65	0,46	76,69	1649,63	0,05	587,11	229,81	4427,68	41,55	292,66	14,85	616,61	-
ПОЛДНИК																			
Омлет запаренный	150	21,6	19,6	2,6	55,16	1,35	0,04	0,24	0,11	267,51	2,06	258,44	23,16	269,80	24,75	68,75	29,71	160,8	3/1
Чай с сахаром	180	0	0	9,1	0,26	0,03	0	0	0	0,30	0,00	5,40	2,86	16,30	0,00	65,00	0,00	35	5/6
Кондитерские изделия	33	2,25	3,54	22,47	12,99	0,34	0,03	0,03	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,0	-
ИТОГО за полдник:	363	23,85	23,14	34,17	68,41	1,72	0,07	0,27	0,29	535,61	4,13	527,67	52,03	572,20	49,50	267,49	59,42	280,80	-
ИТОГО за 14 день:	1670	70,68	81,79	206,26	456,55	11,98	0,85	1,00	91,78	2356,93	4,54	1533,83	376,04	6176,24	124,31	662,04	86,20	1357,71	-
3 НЕДЕЛЯ 15 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
Лашевник	170	8,10	6,50	24,50	51,09	0,66	0,05	0,09	0,06	267,51	2,06	268,04	25,56	279,80	24,75	68,75	29,71	150,00	-
Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,00	111,76	1,10	0,03	0,13	0,52	21,80	0,03	98,78	15,11	171,46	7,43	21,12	2,06	105,0	14/10
Хлеб с маслом сливочным	35	2,30	4,90	16,00	2,40	0,02	0,00	0,01	0,00	22,50	0,07	27,60	9,93	41,40	0,96	4,49	1,85	107,9	1/13
ИТОГО за завтрак:	405	14,30	14,90	62,50	165,25	1,78	0,08	0,23	0,58	623,60	4,32	788,82	101,17	985,32	66,27	188,71	67,23	362,90	-
ВТРОЙ ЗАВТРАК																			
Сок	120	0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0,00	0,01	18,00	0,00	0,00	8,40	4,80	144,00	1,20	0,00	0,00	87,60	-
ИТОГО за второй завтрак:	120	0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0,00	0,01	18,00	0,00	0,00	8,40	4,80	144,00	1,20	0,00	0,00	87,60	-
ОБЕД																			
Борщ со сметаной	200	2,10	4,50	9,80	89,92	1,48	0,02	0,08	19,45	15,20	4,92	2819,28	19,29	9914,94	106,99	562,10	186,71	140,00	2/2
Тэфтели в молочном соусе	80	10,70	5,90	3,80	30,51	1,61	0,05	0,09	1,08	18,58	0,04	191,95	26,61	44,91	0,00	0,03	0,00	129	-
Пельменки рассыпчатая с овощами	120	8,60	6,80	37,80	110,00	0,83	0,07	0,14	0,50	95,30	0,07	25,55	10,78	30,88	0,00	0,00	0,00	165,20	-
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	0,00	0,00	17,70	5,75	118,03	0,00	0,00	0,08	72	6/10
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,66	13,30	8,25	1,12	0,20	0,02	0,00	0,00	0,00	21,75	8,25	33,25	0,80	3,63	1,50	67	-
Хлеб ржаной	37	2,00	0,35	15,57	7,15	1,00	0,20	0,12	0,00	0,00	0,00	43,82	14,00	58,10	0,00	17,85	10,92	73,5	-
ИТОГО за обед:	662	25,80	18,21	98,57	260,31	6,36	0,55	0,47	71,19	900,41	646,70	646,70	167,11	646,70	646,70	646,70	646,70	646,70	-
ПОЛДНИК																			
Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,80	6,80	12,10	18,18	0,63	0,02	0,03	4,51	104,50	0,00	107,46	13,98	41,20	0,00	0,00	0,00	139,6	28/1
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,10	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	5,40	2,86	16,30	0,00	65,00	0,00	35	5/6
Кондитерские изделия	33	2,25	3,54	22,47	12,99	0,34	0,03	0,03	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,0	-
ИТОГО за полдник:	313	4,05	10,34	43,67	31,43	1,00	0,05	0,06	4,69	109,45	0,00	202,83	53,21	901,24	7,28	173,70	0,38	259,60	-
ИТОГО за 15 день:	1500	44,90	43,50	219,89	464,43	9,32	0,68	0,77	94,46	1633,47	4,54	1566,33	326,28	3022,54	88,34	482,01	81,84	1356,80	-
4 НЕДЕЛЯ 16 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,50	6,00	31,20	93,65	0,39	0,06	0,11	0,48	33,84	0,08	29,60	10,10	18,12	0,00	0,00	0,00	149,30	11/4
Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	21,80	0,03	98,78	15,11	171,46	7,43	21,12	2,06	89	13/10
Хлеб с маслом сливочным	35	2,30	4,90	16,00	2,40	0,02	0,00	0,01	0,00	22,50	0,07	27,60	9,93	41,40	0,96	4,49	1,85	107,9	1/13
ИТОГО за завтрак:	435	11,80	13,80	60,60	201,91	0,52	0,09	0,24	1,00	156,27	0,34	351,95	70,26	561,96	22,17	66,69	9,29	346,20	-
ВТРОЙ ЗАВТРАК																			
Сок	120	0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0,00	0,01	18,00	0,00	0,00	8,40	4,80	144,00	1,20	0,00	0,00	87,60	-
ИТОГО за второй завтрак:	120	0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0,00	0,01	18,00	0,00	0,00	8,40	4,80	144,00	1,20	0,00	0,00	87,60	-
ОБЕД																			
Салат из отварной свеклы с р/м	60	0,80	5,00	4,10	19,25	0,73	0,01	0,02	1,16	1,13	0,00	25,88	13,20	172,80	4,20	12,00	0,41	64,00	20/1
Суп рыбный	200	6,80	2,10	9,80	72,97	1,62	0,14	0,12	15,35	148,56	0,17	142,56	62,94	25,60	0,00	0,00	0,00	113,00	30/2
Тэфтели мясные	80	10,70	5,90	3,80	30,51	1,61	0,05	0,09	1,08	18,58	0,04	191,95	26,61	44,91	0,00	0,03	0,00	125	-
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	8,60	6,80	37,80	14,62	3,25	0,18	0,09	0,00	423,26	0,07	138,79	86,78	225,28	2,93	26,85	2,34	132,00	3/4
Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,7	10,08	0,31	0,01	0,02	70,08	0,00	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00	0,00	0,00	85	15/10
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	0,00	0,00	21,75	8,25	33,25	0,80	3,63	1,50	67	-

Хлеб ржаной	37	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	0,00	0,00	43,82	14,00	58,10	0,00	17,85	10,92	73,5	-
ИТОГО за обед:	642	30,20	15,91	96,97	143,58	8,91	0,78	0,46	86,51	30,20	30,20	30,20	30,20	30,20	30,20	30,20	30,20	595,50	-
ПОЛДНИК																			
Ватрушка с творогом	70	5,60	8,40	30,70	40,07	0,60	0,07	0,07	0,10	31,67	0,09	26,53	3,34	40,68	2,69	6,62	1,25	180,20	-
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,50	7,02	216,00	0,18	0,07	0,30	1,26	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	94,4	-
ИТОГО за полдник:	250	10,64	12,90	37,72	256,07	0,78	0,14	0,37	1,36	63,34	0,19	53,05	6,68	81,66	5,39	13,24	2,50	274,60	-
ИТОГО за 16 день:	1447	10,64	12,90	37,72	256,07	0,78	0,14	0,37	1,36	85,12	0,22	147,10	20,54	242,26	12,81	34,36	4,48	274,60	-
4 НЕДЕЛЯ 17 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
Пудинг творожный	170	74,10	173,40	115,30	140,67	0,50	0,04	0,23	0,23	100,55	0,37	165,94	27,70	20,82	0,00	0,00	0,00	117,50	4/2
Соус из концентрата кисели	30	0,00	0,00	18,40	31,37	0,60	0,01	0,03	50,32	0,00	0,00	0,90	0,60	10,80	0,00	0,00	0,00	42,60	-
Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,00	111,76	1,10	0,03	0,13	0,52	21,80	0,03	98,78	15,11	171,46	7,43	21,12	2,06	105,0	14/10
Хлеб с маслом сливочным	35	2,30	4,90	16,00	2,40	0,02	0,00	0,01	0,00	22,50	0,07	27,60	9,93	41,40	0,96	4,49	1,85	107,9	1/13
ИТОГО за завтрак:	435	80,30	181,80	171,70	286,20	2,22	0,08	0,40	51,07	289,69	0,93	686,43	106,66	618,96	28,82	92,04	43,32	373,00	-
ВТРОЙ ЗАВТРАК																			
Фрукты	150	0,52	0,52	12,74	22,08	3,04	0,04	0,03	13,80	7,50	0	16,50	13,50	417	3	12	0,45	91,4	-
ИТОГО за второй завтрак:	150	0,52	0,52	12,74	22,08	3,04	0,04	0,03	13,80	7,50	0,00	16,50	13,50	417,00	3,00	12,00	0,45	91,40	-
ОБЕД																			
Рассольник со сметаной	200	2,29	5,56	15,58	20,10	0,58	0,05	0,04	4,29	48,60	0,00	96,70	17,47	25,64	0,01	0,00	0,00	130,75	-
Гуляш из мяса	80	14,90	15,70	4,70	16,75	2,26	0,05	0,10	0,45	258,00	0,05	157,79	23,25	296,83	6,47	58,77	0,13	154,00	-
Макарона отварные	130	4,60	3,30	28,08	12,82	0,74	0,06	0,02	0,00	18,00	0,05	10,80	2,42	11,20	0,00	0,11	0,00	122,30	43/3
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	0,00	0,00	17,70	5,75	118,03	0,00	0,00	0,08	72	6/10
Хлеб пшеничный	15	1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	0,00	0,00	21,75	8,25	33,25	0,80	3,63	1,50	67	-
Хлеб ржаной	37	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	0,00	0,00	43,82	14,00	58,10	0,00	17,85	10,92	73,5	-
ИТОГО за обед:	662	26,19	25,57	95,53	79,55	6,02	0,57	0,32	54,90	849,20	0,21	631,56	140,03	1694,74	21,16	189,91	14,33	619,55	-
ПОЛДНИК																			
Салат из отварного картофеля с морковью	100	1,50	6,80	10,60	17,98	0,73	0,06	0,05	3,55	243,48	0,00	83,24	33,53	713,08	6,89	46,37	0,39	139,67	-
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,10	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	5,40	2,86	16,30	0,00	65,00	0,00	35,00	5/6
Кондитерские изделия	33	2,25	3,54	22,47	12,99	0,34	0,03	0,03	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,0	-
ИТОГО за полдник:	313	3,75	10,34	42,17	31,23	1,10	0,09	0,08	3,73	487,56	0,00	177,29	72,79	1458,75	13,78	22,73	0,78	289,67	-
ИТОГО за 17 день:	1560	110,76	218,23	322,14	419,06	12,38	0,78	0,83	123,50	1633,95	1,14	1511,78	332,97	4189,45	66,77	516,68	58,88	1343,62	-
4 НЕДЕЛЯ 18 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
Каша кукурузная молочная с маслом	200	4,50	5,90	22,00	125,33	0,31	0,04	0,15	0,59	37,80	0,08	66,70	9,62	12,30	0,00	0,00	0,00	179,00	4/4
Чай с молоком	200	1,4	1,40	11,20	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	20,10	0,03	52,30	15,46	35,40	0,00	0,00	0,00	61,00	12/10
Хлеб с маслом сливочным	35	2,30	4,90	16,00	2,40	0,02	0,00	0,01	0,00	22,50	0,07	27,60	9,93	41,40	0,96	4,49	1,85	107,9	1/13
ИТОГО за завтрак:	435	6,80	12,20	49,20	180,79	0,40	0,05	0,22	0,85	160,80	0,35	351,80	73,01	440,12	15,32	112,49	7,34	347,90	-
ВТРОЙ ЗАВТРАК																			
Сок	120	0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0,00	0,01	18,00	0,00	0,00	8,40	4,80	144,00	1,20	0,00	0,00	87,60	-
ИТОГО за второй завтрак:	120	0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0,00	0,01	18,00	0,00	0,00	8,40	4,80	144,00	1,20	0,00	0,00	87,60	-
ОБЕД																			
Салат "Миниа"	60	1,8	6,8	12,1	18,18	0,63	0,02	0,03	4,51	327,80	0,07	20,36	7,84	53,70	1,70	13,55	0,98	98,00	-
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,60	2,60	6,60	34,80	0,58	0,04	0,04	11,15	228,79	0,00	64,15	27,63	54,29	0,00	0,00	0,00	105,40	6/2
Плов с рисом и курицей	200	17,0	19,0	39,7	67,3	3,3	0,1	0,2	8,7	240,30	0,05	102,30	36,62	426,95	9,01	100,21	6,28	240	4/8
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	0,00	0,00	17,70	5,75	118,03	0,00	0,00	0,08	72	6/10
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	0,00	0,00	21,75	8,25	33,25	0,80	3,63	1,50	67	-
Хлеб ржаной	37	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	0,00	0,00	43,82	14,00	58,10	0,00	17,85	10,92	73,5	-
ИТОГО за обед:	722	24,80	29,41	105,57	150,20	6,92	0,58	0,39	74,52	2271,48	0,24	616,80	197,93	1817,29	27,82	282,40	27,50	658,90	-
ПОЛДНИК																			
Булочка домашняя	70	10,26	4,00	84,00	35,11	0,63	0,07	0,07	0,89	2,60	0,02	1,92	0,12	1,58	0,00	0,00	0,00	182,4	12/1
Молоко кипяченое	180	5,40	4,80	8,82	0,20	0,02	0,00	0,00	0,00	35,64	0,05	153,90	22,68	262,80	12,15	34,56	3,24	97,00	-
ИТОГО за полдник:	250	15,66	8,80	92,82	35,31	0,65	0,07	0,07	0,89	76,48	0,15	311,64	45,60	528,76	24,50	69,67	6,79	279,40	-
ИТОГО за 18 день:	1527	48,01	80,56	262,74	373,74	8,15	0,70	0,69	94,26	2508,76	0,73	1288,64	321,34	2930,17	68,94	464,55	41,62	1370,80	-
4 НЕДЕЛЯ 19 ДЕНЬ																			
ЗАВТРАК																			
Каша ячневая	200	4,5	5,9	22	125,33	0,31	0,04	0,15	0,59	37,80	0,08	66,70	12,62	147,38	6,75	19,31	1,84	139,00	-
Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	21,80	0,03	98,78	15,11	171,46	7,43	21,12	2,06	89,000	13/10
Хлеб с маслом сливочным и сыром	44	5,00	6,60	14,10	101,20	0,08	0,20	0,04	0,07	48,40	0,15	72,60	13,08	49,32	0,96	4,49	3,15	127,00	4/13
ИТОГО за завтрак:	444	12,50	15,40	49,50	332,39	0,50	0,27	0,31	1,18	215,99	0,53	516,15	81,60	736,32	30,27	89,84	14,09	355,00	-
ВТРОЙ ЗАВТРАК																			
Фрукты	150	0,52	0,52	12,74	22,08	3,04	0,04	0,03	13,80	7,50	0,00	16,50	13,50	417,00	3,00	12,00	0,45	91,40	-
ИТОГО за второй завтрак:	150	0,52	0,52	12,74	22,08	3,04	0,04	0,03	13,80	7,50	0,00	16,50	13,50	417,00	3,00	12,00	0,45	91,40	-
ОБЕД																			
Салат с капустой и морковью	60	1,00	4,00	5,90	28,06	0,39	0,02	0,03	22,54	801,68	0,00	53,86	27,66	291,93	4,43	35,35	0,32	63,00	-
Суп гороховый с гречками	200	5,20	1,80	14,40	88,02	2,33	0,19	0,08	10,68	348,37	0,07	46,63	16,62	86,38	2,05	22,95	2,43	96,00	-

Печень в молочном соусе	80	87,20	48,90	23,40	32,45	5,08	0,19	1,48	1,97	60,69	1,16	398,37	21,97	353,01	2,70	7,72	38,05	125,20	8/8	
Картофельное пюре	130	3,40	3,90	18,80	44,03	1,03	0,10	0,10	8,20	39,94	0,07	218,10	71,06	1640,07	18,25	94,71	2,00	155,00	11/3	
Компот из яблок	180	0,16	0,16	52,2	6,03	0,15	0	0,01	50,06	1,512	0	3,3	2,7	83,61	0,6	2,4	0,09	65,3		
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	0,00	0,00	21,75	8,25	33,25	0,80	3,63	1,50	67	-	
Хлеб ржаной	37	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	0,00	0,00	43,82	14,00	58,10	0,00	17,85	10,92	73,5	-	
ИТОГО за обед:	752	100,86	59,77	143,57	213,99	11,10	0,90	1,84	93,45	2504,38	2,59	1506,10	302,27	5001,35	56,85	347,74	98,21	645,00		
ПОЛДНИК																				
Суп молочный с вермишелью	150	3,40	3,70	12,00	88,55	0,26	0,04	0,10	0,42	31,86	0,07	70,65	11,24	113,61	4,73	13,55	1,30	145,00		
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,10	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00	0,30	0,00	5,40	2,86	16,30	0,00	65,00	0,00	35,00	5/6	
Кондитерские изделия	33	2,25	3,54	22,47	12,99	0,34	0,03	0,03	0,18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	85,0	-	
ИТОГО за полдник:	363	5,65	7,24	43,57	101,80	0,63	0,07	0,13	0,60	64,32	0,14	152,10	28,20	259,82	9,45	157,10	2,60	265,00		
ИТОГО за 19 день:	1709	119,53	82,93	249,38	670,26	15,27	1,28	2,31	109,03	2792,19	3,26	2190,85	425,57	6414,49	99,57	606,67	115,35	1356,40		
4 НЕДЕЛЯ 20 ДЕНЬ																				
ЗАВТРАК																				
Омлет запеченный	170	21,60	19,60	2,60	55,16	1,35	0,04	0,24	0,11	267,51	2,06	258,44	23,16	269,80	24,75	68,75	29,71	200,8	3/1	
Чай с молоком	200	1,4	1,40	11,20	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	20,10	0,03	52,30	15,46	35,40	0,00	0,00	0,00	61,00	12/10	
Хлеб с маслом сливочным	35	2,30	4,90	16,00	2,40	0,02	0,00	0,01	0,00	22,50	0,07	27,60	9,93	41,40	0,96	4,49	1,85	107,9	1/13	
ИТОГО за завтрак:	405	23,90	25,90	29,80	110,62	1,44	0,05	0,31	0,37	620,21	4,32	715,27	97,08	820,10	58,17	230,67	64,92	369,70		
ВТРОЙ ЗАВТРАК																				
Сок	120	0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0,00	0,01	18,00	0,00	0,00	8,40	4,80	144,00	1,20	0,00	0,00	87,60	-	
ИТОГО за второй завтрак:	120	0,75	0,15	15,15	7,44	0,18	0,00	0,01	18,00	0,00	0,00	8,40	4,80	144,00	1,20	0,00	0,00	87,60		
ОБЕД																				
Суп из овощей с мясом	200	1,60	5,20	8,30	71,54	1,23	0,08	0,08	15,85	333,95	0,00	320,69	87,82	1851,05	20,76	143,73	0,82	97,00		
Рыба, тушеная с овощами	80	9,01	4,04	40,36	47,83	0,93	0,08	0,09	2,73	800,00	0,00	42,30	20,10	141,25	3,05	32,85	0,20	157,40	58	
Рагу из овощей	150	2,30	3,70	13,50	47,10	1,11	0,08	0,07	11,69	649,76	0,00	214,05	88,66	1835,17	17,95	116,14	1,08	147,50		
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	0,00	0,00	17,70	5,75	118,03	0,00	0,00	0,08	72	6/10	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,66	13,3	8,25	1,12	0,2	0,023	0	0,00	0,00	21,75	8,25	33,25	0,80	3,63	1,50	67	-	
Хлеб ржаной	37	2	0,35	15,57	7,15	1	0,2	0,12	0	0,00	0,00	43,82	14,00	58,10	0,00	17,85	10,92	73,5	-	
ИТОГО за обед:	692	17,31	13,95	109,33	196,35	5,71	0,65	0,40	80,43	3578,44	0,22	1519,53	487,53	8445,19	249,62	1378,31	34,31	614,40		
ПОЛДНИК																				
Коржик	60	26,29	25,65	90,95	35,11	0,63	0,07	0,07	0,89	51,80	0,21	10,44	0,53	8,63	0,00	0,00	0,00	181,50		
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,50	7,02	216,00	0,18	0,07	0,30	1,26	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	94,40		
ИТОГО за полдник:	240	31,33	30,15	97,97	251,11	0,81	0,14	0,37	2,15	103,60	0,42	20,88	1,05	17,56	0,80	2,45	1,32	275,90		
ИТОГО за 20 день:	1457	73,29	70,15	252,25	565,52	8,14	0,84	1,09	100,95	4302,25	4,95	2264,08	590,46	9426,85	309,78	1611,43	100,54	1347,60		
ИТОГО	31239	1596,37	1887,50	4980,41	10378,13	194,33	16,66	22,41	2038,45	1597,17	1597,17	1597,17	1597,17	1597,17	1597,17	1597,17	1597,17	1597,17	25625,64	