

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
№ 48 «ЭНЕРГЕТИК» Г. НЕРЮНГРИ НЕРЮНГРИНСКОГО РАЙОНА
ОГРН 1031401723792, ИНН 1434028385
Кравченко, ул., 6/1 г. Нерюнгри Республика Саха (Якутия), 678960 Тел.: (8-411-47) 4-71-87
e-mail:energetik@nerungri.edu.ru

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МДОУ № 48 «Энергетик»
Папина Е. В.

Приказ № 51 от 01.04 2022 г.



ПРИМЕРНОЕ 20-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

г. Нерюнгри
2022 год

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
День 1					
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,80	42,40
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	12,43	14,29	77,26
ЗАВТРАК 2	Сок	150	0,75	0,15	15,15
	Печенье	20	0,10	0,00	16,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	0,85	0,15	31,15
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	0,57	4,30	6,26
	Суп рыбный из консервов	200	8,14	2,08	13,32
	Тефтели из говядины	80	12,50	10,80	4,87
	Макаронные изделия отварные	130	4,99	0,72	26,99
	Компот из плодов консервированных	180	0,45	0,18	29,16
	Хлеб ржаной	38	1,37	0,34	11,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49
ИТОГО ЗА ОБЕД		718	30,39	18,72	106,95
ПОЛДНИК	Салат из картофеля с солеными огурцами	60	8,19	31,26	51,42
	Яйца вареные	40	5,20	4,80	0,40
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	26,56	39,11	78,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1613	70,23	72,27	293,37
День 2					
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,30	30,70
	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	15,93
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	11,12	12,17	62,14
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0,41	0,41	10,09
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,41	10,09
ОБЕД	Огурец консервированный	60	1,68	0,00	0,78
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	3,74	1,70	10,18
	Рагу из мяса кур	200	19,80	21,80	19,20
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52
	Хлеб ржаной	38	1,37	0,34	11,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49
ИТОГО ЗА ОБЕД		708	29,59	24,41	77,03
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	80	11,33	7,78	9,45
	Молоко сгущенное с сахаром	20	0,32	0,38	2,44
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	22,45	10,91	23,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1503	63,57	47,90	172,85

День 3					
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,66	11,00	22,64
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,24	2,97	22,50
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	12,21	17,92	60,65
ЗАВТРАК 2	Сок	150	0,75	0,15	15,15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15
ОБЕД	Томат соленый	60	1,79	3,11	3,75
	Суп картофельный с крупой	200	2,42	1,62	13,20
	Компот из плодов консервированных	180	0,18	0,07	15,68
	Хлеб ржаной	38	1,37	0,34	11,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49
	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,40	28,40
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80	10,11	14,27	8,51
ИТОГО ЗА ОБЕД		738	32,51	24,11	95,89
ПОЛДНИК	Булочка "Творожная"	50	6,28	2,86	23,50
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,41	0,41	10,09
	Молоко	180	5,04	5,76	7,38
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	11,73	9,03	40,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1633	57,20	51,21	212,66
День 4					
ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42
	Хлопья кукурузные с молоком	150	5,49	4,65	27,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	18,60	11,35	54,45
ЗАВТРАК 2	Сок	150	0,75	0,15	15,15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15
ОБЕД	Кукуруза консервированная	60	1,79	3,11	3,75
	Азу	200	16,30	17,48	20,80
	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07
	Хлеб ржаной	38	1,37	0,34	11,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,90	6,78
ИТОГО ЗА ОБЕД		708	30,21	32,11	73,75
ПОЛДНИК	Винегрет с растительным маслом	60	0,97	3,11	5,04
	Чай сладкий с лимоном	180	0,20	3,65	11,97
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	3,54	7,06	31,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1493	53,10	50,67	174,85

День 5					
ЗАВТРАК	Суп пшеничный молочный	200	8,66	11,90	38,04
	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	15,93
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42
	Сыр порционный	15	3,90	4,02	0,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	17,68	22,79	69,48
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	150	4,20	4,80	6,15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,20	4,80	6,15
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	60	2,82	5,70	4,28
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	3,04	1,71	11,02
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,36	5,96	5,29
	Пюре картофельное	150	3,26	4,68	8,04
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00	24,26
	Хлеб ржаной	38	1,37	0,34	11,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49
ИТОГО ЗА ОБЕД		758	25,16	18,69	79,24
ПОЛДНИК	Тефтели мясо-крупяные	60	7,58	5,69	3,88
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,40
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,41	0,41	10,09
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		370	20,77	9,12	37,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1708	67,81	55,40	191,94
День 6					
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,24	2,97	22,50
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	11,75	14,38	68,87
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07	7,56
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	7,51	6,42	45,06
ОБЕД	Икра кабачковая для детского питания	60	1,14	5,34	4,62
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13,84	9,36	9,44
	Соус сметанный	60	0,85	3,00	3,52
	Кисель из кураги	180	0,72	0,11	29,52
	Хлеб ржаной	38	1,37	0,34	11,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69
ИТОГО ЗА ОБЕД		778	30,78	26,46	114,56
ПОЛДНИК	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	6,06	3,54
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70
	Яйца вареные	40	5,20	4,80	0,40
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	19,51	13,91	30,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1703	69,55	61,17	258,62

День 7					
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,80	42,40
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	19,11	12,50	69,61
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,41	0,41	10,09
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,41	10,09
ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,72	6,24	3,90
	Суп картофельный с макаронами	200	1,90	2,80	11,10
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	200	13,84	11,84	28,48
	Соус сметанный с томатом	60	1,06	3,00	4,21
	Хлеб ржаной	38	1,37	0,34	11,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49
ИТОГО ЗА ОБЕД		618	23,24	24,79	85,44
ПОЛДНИК	Пудинг творожный с рисом	100	12,76	8,89	13,82
	Варенье	20	0,07	0,00	12,40
	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	15,93
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	15,64	11,81	42,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1433	58,40	49,51	207,29
День 8					
ЗАВТРАК	Суп гречневый молочный	180	6,28	9,38	22,50
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09
	Кофейный напиток на молоке	180	4,12	4,54	19,35
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		395	12,71	17,87	57,36
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	150	4,20	4,80	6,15
	Печенье	20	0,10	0,00	16,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	4,30	4,80	22,15
ОБЕД	Огурец консервированный	60	1,68	0,00	0,78
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	4,14	12,36
	Капуста тушеная	150	3,75	5,09	14,45
	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07
	Хлеб ржаной	38	1,37	0,34	11,86
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,40	11,10	5,20
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49
Фрикадельки мясные	20	3,82	2,02	0,16	
ИТОГО ЗА ОБЕД		758	36,67	29,97	75,37
ПОЛДНИК	Колбасны изделия запеченные в тесте	80	7,54	9,14	21,49
	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	15,93
	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	10,75	12,46	47,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1683	64,43	65,10	202,10

День 9					
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,60	9,00	20,64
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09
	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92	15,93
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42
	Сыр порционный	15	3,90	4,02	0,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	15,62	19,89	52,08
ЗАВТРАК 2	Сок	150	0,75	0,15	15,15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15	15,15
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,10	4,28	12,92
	Салат из свеклы с сыром	60	2,82	5,70	4,28
	Жаркое по-домашнему	200	25,02	4,06	19,96
	Компот из с/мороженой ягоды	180	0,94	0,00	24,26
	Хлеб ржаной	38	1,37	0,34	11,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49
ИТОГО ЗА ОБЕД		708	36,62	14,68	87,77
ПОЛДНИК	Винегрет с растительным маслом	60	0,97	3,11	5,04
	Яйца вареные	40	5,20	4,80	0,40
	Чай сладкий с лимоном	180	0,20	3,65	11,97
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49
	Вафли	24	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		334	8,74	11,86	31,90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1622	61,73	46,58	186,90
День 10					
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,50
	Сыр порционный	15	3,90	4,02	0,00
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	15,95	16,94
ЗАВТРАК 2	Сок	150	0,75	0,15	15,15
	Печенье	20	0,10	0,00	16,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	0,85	0,15	31,15
ОБЕД	Салат из зеленым горошком	60	1,18	3,14	5,87
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42
	Плов из птицы	200	20,44	18,76	34,00
	Компот из кураги	180	0,18	0,07	15,68
	Хлеб ржаной	38	1,37	0,34	11,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49
ИТОГО ЗА ОБЕД		708	28,62	24,35	87,32
ПОЛДНИК	Шанежка с картофелем	50	4,59	1,84	23,75
	Молоко стерилизованное витаминизированное	180	5,04	5,76	7,38
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	9,63	7,60	31,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1538	55,05	49,04	218,81

День 11				
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	150	8,37	7,71
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4,12	4,54
	Масло сливочное	5	0,06	3,08
	Батон нарезной	30	2,25	0,87
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	14,80	16,20
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	150	4,20	4,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,20	4,80
ОБЕД	Салат из свеклы	60	0,72	6,24
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72
	Гуляш из говядины	125	21,46	22,91
	Компот из плодов консервированных	180	0,45	0,18
	Хлеб ржаной	38	1,37	0,34
	Каша перловая рассыпчатая	100	3,06	4,49
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
ИТОГО ЗА ОБЕД		733	36,31	41,18
ПОЛДНИК	Гребешок	70	7,35	7,23
	Чай сладкий с лимоном	180	0,20	3,65
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7,55	10,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1498	62,86	73,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1723	46,88	43,06
День 12				
ЗАВТРАК	Суп молочный геркулесовый	200	6,66	11,00
	Сыр порционный	15	3,90	4,02
	Масло сливочное	5	0,06	3,08
	Батон нарезной	30	2,25	0,87
	Какао с молоком	180	3,24	2,97
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	16,11	21,94
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток	150	4,20	4,80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	4,20	4,80
ОБЕД	Огурец консервированный	60	1,68	0,00
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,40	11,10
	Капуста тушеная	150	3,09	4,86
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,18	0,07
	Хлеб ржаной	38	1,37	0,34
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
	Суп лапша на курином бульоне	200	3,48	0,54
ИТОГО ЗА ОБЕД		738	23,57	17,21
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	100	13,87	13,67
	Варенье	20	0,07	0,00
	Молоко стерилизованное витаминизированное	180	5,04	5,76
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	18,98	19,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1618	62,86	63,38

День 13				
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	6,32	10,18
	Масло сливочное	5	0,06	3,08
	Батон нарезной	30	2,25	0,87
	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	11,44	17,05
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый Печенье	150	0,75	0,15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15
ОБЕД	Огурец соленый	60	0,57	4,30
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98
	Котлеты из мяса кур	80	20,28	0,71
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	150	4,51	5,85
	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
	Хлеб ржаной	38	1,37	0,34
ИТОГО ЗА ОБЕД		738	37,48	22,46
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	80	8,38	8,72
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75
		100	0,41	0,41
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	19,59	11,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1663	69,26	51,54
День 14				
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	200	6,20	7,46
	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92
	Масло сливочное	5	0,06	3,08
	Батон нарезной	30	2,25	0,87
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	11,32	14,33
ЗАВТРАК 2	Сок	150	0,75	0,15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15
ОБЕД	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60	1,30	6,60
	Суп картофельный с крупой	200	1,28	4,06
	Рыба с овощами	120	11,36	5,96
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80
	Компот из плодов консервированных	180	0,45	0,18
	Хлеб ржаной	38	1,37	0,34
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
ИТОГО ЗА ОБЕД		778	21,19	22,24
ПОЛДНИК	Плов из риса с курагой	100	2,41	3,18
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75
	Плоды свежие	100	0,41	0,41
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		380	13,62	6,34
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1723	46,88	43,06

День 15				
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,30
	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92
	Сыр порционный	15	3,90	4,02
	Масло сливочное	5	0,06	3,08
	Батон нарезной	30	2,25	0,87
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	15,02	16,19
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,75	0,15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15
ОБЕД	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11
	Суп из овощей	200	3,08	1,74
	Рагу овощное	150	3,75	5,09
	Катлеты рыбные	80	11,93	12,62
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27
	Хлеб ржаной	38	1,37	0,34
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
ИТОГО ЗА ОБЕД		738	24,92	23,47
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с повидлом (джемом)	80	5,80	3,96
	Яйца вареные	40	5,20	4,80
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75
		20	0,07	0,00
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		320	21,87	11,51
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1638	62,56	51,32
День 16				
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,80
	Какао с молоком	180	3,24	2,97
	Масло сливочное	5	0,06	3,08
	Батон нарезной	30	2,25	0,87
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	11,55	12,72
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	150	0,75	0,15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15
ОБЕД	Икра кабачковая для детского питания	60	1,14	5,34
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,10	4,28
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	80	10,11	14,27
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	5,73	4,53
	Кисель из концентрата	180	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	38	1,37	0,34
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	50	1,34	4,61
ИТОГО ЗА ОБЕД		738	26,16	33,67
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	70	4,90	9,68
	Молоко стерилизованное витаминизированное	180	5,04	5,76
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,94	15,44
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1553	48,40	61,98

День 17				
ЗАВТРАК	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92
	Масло сливочное	5	0,06	3,08
	Батон нарезной	30	2,25	0,87
	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67
	Варенье	20	0,07	0,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	18,80	17,54
ЗАВТРАК 2	Флоды свежле	100	0,41	0,41
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,41
ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,94	0,00
	Томат соленьл	60	0,66	0,06
	Щи из морской капусты с картофелем	200	3,44	0,50
	Птица тушеная	130	15,29	14,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
	Хлеб ржаной	38	1,37	0,34
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91
ИТОГО ЗА ОБЕД		768	28,85	19,12
ПОЛДНИК	Пюре картофельное	150	3,06	4,80
	Сельдь с луком и растительным маслом	70	8,67	8,42
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		430	24,90	16,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1633	72,96	53,34
День 18				
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,60	9,00
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	180	4,12	4,54
	Масло сливочное	5	0,06	3,08
	Батон нарезной	30	2,25	0,87
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	13,03	17,49
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	150	0,75	0,15
	Печенье витаминизированное	20	0,10	0,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		170	0,85	0,15
ОБЕД	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60	1,30	6,60
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,80	4,40
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	200	13,84	11,84
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50
	Компот из свежемороженных ягод	180	0,18	0,07
	Хлеб ржаной	38	1,37	0,34
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
ИТОГО ЗА ОБЕД		738	21,39	25,05
ПОЛДНИК	Винегрет с растительным маслом	60	0,97	3,11
	Колбаса вареная детская отварная	70	12,04	10,92
	Чай сладкий с лимоном	180	0,20	3,65
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	15,58	17,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1663	50,85	60,67

День 19				
ЗАВТРАК	Суп молочный гречневый	180	6,28	9,38
	Сыр порционный	15	3,90	4,02
	Чай сладкий с молоком	180	2,81	2,92
	Масло сливочное	5	0,06	3,08
	Батон нарезной	30	2,25	0,87
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	15,30	20,27
ЗАВТРАК 2	Сок	150	0,75	0,15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,75	0,15
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	60	2,82	5,70
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	4,14
	Азу	200	16,30	17,48
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27
	Хлеб ржаной	38	1,37	0,34
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
ИТОГО ЗА ОБЕД		708	28,79	28,23
ПОЛДНИК	Пирожки с повидлом	70	4,20	3,40
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	15,00	6,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1518	59,84	54,80
День 20				
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46
	Какао с молоком	180	3,24	2,97
	Батон нарезной с маслом	30	2,25	0,87
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	14,50	14,22
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,41	0,41
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,41
ОБЕД	Огурец консервированный	60	0,66	0,06
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,90
	Фрикадельки рыбные	80	17,88	2,49
	Рис отварной с овощами	150	3,38	5,49
	Компот из свежих фруктов	180	6,98	6,98
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30
	Хлеб ржаной	38	1,37	0,34
ИТОГО ЗА ОБЕД		738	34,04	19,56
ПОЛДНИК	Полоска песочная с повидлом	60	3,49	12,83
	Яйца вареные	40	5,20	4,80
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	13,25	21,70
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1678	62,20	55,89
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		32114	1219,74	1117,89
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1605,7	60,99	55,89