

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: 1,5- 3 года

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

г. Нерюнгри  
2022 год

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 1,5-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Белки	Жиры	Углеводы
<b>День 1</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,50	4,35	31,80
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09
	Кофейный напиток на молоке	150	3,43	3,78	16,12
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>325</b>	<b>9,49</b>	<b>11,79</b>	<b>58,29</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	125	0,62	0,13	12,63
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>125</b>	<b>0,62</b>	<b>0,13</b>	<b>12,63</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	40	0,38	2,87	4,18
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,60
	Тефтели из мяса говядины	60	8,55	7,27	5,63
	Компот из плодов консервированных	150	0,38	0,15	24,30
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66
	Макаронные изделия отварные	110	4,22	0,61	22,84
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>560</b>	<b>21,35</b>	<b>16,41</b>	<b>84,57</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Салат из картофеля с соленым огурцом	40	0,79	2,10	3,91
	Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,28
	Яйца вареные	40	5,20	4,80	0,40
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>9,91</b>	<b>9,53</b>	<b>27,25</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1260</b>	<b>41,37</b>	<b>37,86</b>	<b>182,74</b>
<b>День 2</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,50	3,98	23,03
	Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,28
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>325</b>	<b>8,40</b>	<b>10,07</b>	<b>46,68</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукты и ягоды свежие	100	0,41	0,41	10,09
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>10,09</b>
<b>ОБЕД</b>	Огурец консервированный	40	1,12	0,00	0,52
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	150	2,81	1,28	7,64
	Рагу из мяса кур	150	14,85	16,35	14,40
	Напиток из шиповника	150	0,52	0,23	17,10
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>21,96</b>	<b>18,33</b>	<b>58,68</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг творожный с рисом	80	11,33	7,78	9,45
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75
	Молоко сгущенное с сахаром	15	0,24	0,28	1,83
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>245</b>	<b>20,57</b>	<b>10,35</b>	<b>21,03</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1210</b>	<b>51,34</b>	<b>39,16</b>	<b>136,48</b>

<b>День 3</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,99	8,25	16,98
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09
	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,70	2,47	18,75
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>325</b>	<b>9,25</b>	<b>14,38</b>	<b>46,10</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	125	0,62	0,13	12,63
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>125</b>	<b>0,62</b>	<b>0,13</b>	<b>12,63</b>
<b>ОБЕД</b>	Томат соленый	40	0,44	0,04	1,40
	Суп картофельный с крупой	150	1,82	1,22	9,90
	Пюре из гороха с маслом	100	9,51	2,93	18,93
	Компот из плодов консервированных	150	0,38	0,15	24,30
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	7,58	10,70	6,38
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>22,39</b>	<b>15,51</b>	<b>79,93</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Творожная"	50	6,28	2,86	23,50
	Молоко стерилизованное витаминизированное	150	4,20	4,80	6,15
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,41	0,41	10,09
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,89</b>	<b>8,07</b>	<b>39,74</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1300</b>	<b>43,15</b>	<b>38,09</b>	<b>178,40</b>
<b>День 4</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>	Хлопья кукурузные с молоком	150	5,32	4,70	14,91
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>325</b>	<b>15,88</b>	<b>10,65</b>	<b>35,03</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок	125	0,62	0,13	12,63
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>125</b>	<b>0,62</b>	<b>0,13</b>	<b>12,63</b>
<b>ОБЕД</b>	Кукуруза консервированная	40	1,19	2,08	2,50
	Азу	150	12,22	13,11	15,60
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,93	5,09
	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>22,94</b>	<b>24,41</b>	<b>55,61</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Винегрет с растительным маслом	60	0,97	3,11	5,04
	Чай сладкий с лимоном	150	0,16	3,04	9,98
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>230</b>	<b>2,71</b>	<b>6,35</b>	<b>24,68</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1220</b>	<b>42,15</b>	<b>41,54</b>	<b>127,95</b>

<b>День 5</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп пшеничный	150	6,49	8,92	28,53
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28
	Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,28
	Сыр порционный	10	2,60	2,68	0,00
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>335</b>	<b>12,99</b>	<b>17,69</b>	<b>52,18</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кисломолочный напиток	100	2,80	3,20	4,10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>2,80</b>	<b>3,20</b>	<b>4,10</b>
<b>ОБЕД</b>	Рассольник домашний со сметаной	150	1,35	3,30	8,25
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,47	4,97	4,41
	Пюре картофельное	100	2,17	3,12	5,36
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0,00	20,22
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36
	Салат из свеклы	40	0,34	2,86	1,91
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>590</b>	<b>16,77</b>	<b>14,72</b>	<b>59,17</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Тефтели мясо-крупяные	60	7,58	5,69	3,88
	Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,28
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,41	0,41	10,09
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>11,91</b>	<b>8,73</b>	<b>36,91</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1355</b>	<b>44,47</b>	<b>44,34</b>	<b>152,36</b>
<b>День 6</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28
	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,60	23,15
	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,70	2,47	18,75
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>325</b>	<b>8,91</b>	<b>11,73</b>	<b>52,27</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок	125	0,62	0,13	12,63
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>125</b>	<b>0,62</b>	<b>0,13</b>	<b>12,63</b>
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	2,31	1,31	4,07
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	10,38	7,02	7,08
	Кисель из кураги	150	0,60	0,09	24,60
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,84	5,78	32,94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66
	Соус сметанный	60	0,85	3,00	3,52
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>630</b>	<b>24,40</b>	<b>21,23</b>	<b>94,31</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,76	4,04	2,36
	Яйца вареные	40	5,20	4,80	0,40
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>16,54</b>	<b>11,33</b>	<b>22,17</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1330</b>	<b>50,47</b>	<b>44,42</b>	<b>181,38</b>

<b>День 7</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,50	4,35	31,80
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29	9,75
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>325</b>	<b>15,06</b>	<b>10,30</b>	<b>51,92</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды и ягоды свежие	100	0,41	0,41	10,09
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>	<b>10,09</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,48	4,16	2,60
	Суп картофельный с макаронами	150	1,42	2,10	8,33
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	150	10,38	8,88	21,36
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66
	Соус сметанный с томатом	60	1,06	3,00	4,21
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>600</b>	<b>16,38</b>	<b>18,61</b>	<b>75,77</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг творожный с рисом	80	10,21	7,11	11,06
	Варенье	15	0,05	0,00	9,30
	Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,28
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>245</b>	<b>12,60</b>	<b>9,54</b>	<b>33,64</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1270</b>	<b>44,45</b>	<b>38,86</b>	<b>171,42</b>
<b>День 8</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп гречневый молочная	150	5,24	7,82	18,75
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09
	Кофейный напиток на молоке	150	3,43	3,78	16,12
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>325</b>	<b>10,23</b>	<b>15,26</b>	<b>45,24</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кисломолочный напиток	100	2,80	3,20	4,10
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>2,80</b>	<b>3,20</b>	<b>4,10</b>
<b>ОБЕД</b>	Огурец консервированный	40	1,12	0,00	0,52
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	8,55	8,33	3,90
	Капуста тушеная	100	2,50	3,39	9,63
	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82	13,40
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	125	3,31	2,59	7,72
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>525</b>	<b>23,96</b>	<b>20,60</b>	<b>54,19</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожки печеные с мясом	50	7,14	5,28	16,85
	Чай сладкий с лимоном	150	2,34	2,43	13,28
	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>9,88</b>	<b>8,11</b>	<b>39,93</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1250</b>	<b>46,87</b>	<b>47,17</b>	<b>143,46</b>

<b>День 9</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6,75	15,48
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09
	Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43	13,28
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>325</b>	<b>8,85</b>	<b>12,84</b>	<b>39,13</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок	125	0,62	0,13	12,63
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>125</b>	<b>0,62</b>	<b>0,13</b>	<b>12,63</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми	150	3,07	3,21	9,69
	Салат из свеклы с сыром	40	1,88	3,80	2,85
	Компот из с/морож.ягоды	150	0,78	0,00	20,22
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66
	Жаркое по-домашнему	150	7,96	8,14	14,55
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>16,35</b>	<b>15,62</b>	<b>66,33</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Винегрет с растительным маслом	60	0,97	3,11	5,04
	Чай сладкий с лимоном	150	0,16	3,04	9,98
	Яйца вареные	40	5,20	4,80	0,40
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>270</b>	<b>7,91</b>	<b>11,15</b>	<b>25,08</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1260</b>	<b>33,73</b>	<b>39,74</b>	<b>143,17</b>
<b>День 10</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,88	4,50	23,40
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09
	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,70	2,47	18,75
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28
	Сыр порционный	10	2,60	2,68	0,00
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>335</b>	<b>11,74</b>	<b>13,31</b>	<b>52,52</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок	125	0,62	0,13	12,63
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>125</b>	<b>0,62</b>	<b>0,13</b>	<b>12,63</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат из зеленого горошка	40	1,20	4,47	4,07
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	2,31	1,31	4,07
	Плов из птицы	150	15,33	14,07	25,50
	Компот из кураги	150	0,15	0,06	13,07
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27	9,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>21,65</b>	<b>20,38</b>	<b>65,73</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Шанежка с картофелем	50	5,25	5,16	27,67
	Молоко стерилизованное витаминизированное	150	4,20	4,80	6,15
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>9,45</b>	<b>9,96</b>	<b>33,82</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>43,46</b>	<b>43,78</b>	<b>164,70</b>

<b>День 11</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	Макароны отварные с сыром	130	7,25	6,68
	Кофейный напиток витаминизированный на молоке	150	3,43	3,78
	Батон нарезной	20	1,50	0,58
	Масло сливочное	5	0,06	3,08
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>305</b>	<b>12,24</b>	<b>14,12</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды свежие	100	0,41	0,41
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04
	Гуляш из говядины	125	21,46	22,91
	Компот из плодов консервированных	150	0,38	0,15
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27
	Каша перловая рассыпчатая	80	2,45	3,59
	Салат из свеклы	40	0,48	4,16
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>595</b>	<b>32,59</b>	<b>36,32</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Гребешок	50	5,25	5,16
	Чай сладкий с лимоном	150	0,16	3,04
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>5,41</b>	<b>8,20</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1200</b>	<b>50,65</b>	<b>59,05</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1390</b>	<b>37,37</b>	<b>33,93</b>
<b>День 12</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный геркулесовый	150	4,99	8,25
	Масло сливочное	5	0,06	3,08
	Батон нарезной	20	1,50	0,58
	Какао с молоком	150	2,70	2,47
	Сыр порционный	10	2,60	2,68
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>335</b>	<b>11,85</b>	<b>17,06</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кисломолочный напиток	100	2,80	3,20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>2,80</b>	<b>3,20</b>
<b>ОБЕД</b>	Огурец консервированный	40	1,12	0,00
	Котлета из мяса говядины	60	8,55	8,33
	Капуста тушеная	100	2,06	3,24
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,61	0,41
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>17,15</b>	<b>12,51</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Пудинг из творога с рисом	80	11,10	10,94
	Варенье	15	0,05	0,00
	Молоко стерилизованное витаминизированное	150	4,20	4,80
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>245</b>	<b>15,35</b>	<b>15,74</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1230</b>	<b>47,15</b>	<b>48,51</b>

День 13				
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	4,74	7,64
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29
	Батон нарезной	20	1,50	0,58
	Масло сливочное	5	0,06	3,08
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>325</b>	<b>15,30</b>	<b>13,59</b>
ЗАВТРАК 2	Сок	125	0,62	0,13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>125</b>	<b>0,62</b>	<b>0,13</b>
ОБЕД	Огурец консервированный	40	0,38	2,87
	Свекольник	150	1,05	2,99
	Котлета из птицы	60	15,21	0,53
	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27
	Рис отварной с овощами	100	2,25	3,66
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>27,37</b>	<b>16,34</b>
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	6,29	6,54
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>15,29</b>	<b>8,83</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1210</b>	<b>58,58</b>	<b>38,89</b>
День 14				
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,65	5,60
	Масло сливочное	5	0,06	3,08
	Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43
	Батон нарезной	20	1,50	0,58
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>325</b>	<b>8,55</b>	<b>11,69</b>
ЗАВТРАК 2	Сок	125	0,62	0,13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>125</b>	<b>0,62</b>	<b>0,13</b>
ОБЕД	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	40	0,87	4,40
	Суп картофельный с крупой	150	0,96	3,04
	Пюре картофельное	100	2,04	3,20
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,47	4,97
	Компот из плодов консервированных	150	0,38	0,15
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>590</b>	<b>16,38</b>
ПОЛДНИК	Плов из риса с курагой	100	2,41	3,18
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29
	Плоды свежие	100	0,41	0,41
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>11,82</b>	<b>5,88</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1390</b>	<b>37,37</b>	<b>33,93</b>



День 15				
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,50	3,98
	Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43
	Масло сливочное	5	0,06	3,08
	Батон нарезной	20	1,50	0,58
	Сыр порционный	10	2,60	2,68
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>335</b>	<b>11,00</b>	<b>12,75</b>
ЗАВТРАК 2	Сок	125	0,62	0,13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>125</b>	<b>0,62</b>	<b>0,13</b>
ОБЕД	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	2,08
	Суп из овощей	150	2,31	1,31
	Рагу овощное	100	2,50	3,39
	Напиток из шиповника	150	0,52	0,23
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27
	Котлеты рыбные	60	8,95	9,46
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>18,13</b>	<b>16,94</b>
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	60	3,07	3,70
	Яйца вареные	40	5,20	4,80
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>265</b>	<b>17,32</b>	<b>10,79</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1275</b>	<b>47,07</b>	<b>40,61</b>

День 16				
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,50	4,35
	Какао с молоком	150	2,70	2,47
	Масло сливочное	5	0,06	3,08
	Батон нарезной	20	1,50	0,58
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>325</b>	<b>8,76</b>	<b>10,48</b>
ЗАВТРАК 2	Сок	125	0,62	0,13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>125</b>	<b>0,62</b>	<b>0,13</b>
ОБЕД	Икра кабачковая для детского питания	40	0,76	3,56
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,07	3,21
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	7,58	10,70
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	5,73	4,53
	Кисель из концентрата	150	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27
	Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы)	15	0,40	1,38
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>565</b>	<b>20,20</b>	<b>23,85</b>
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	50	3,50	6,91
	Молоко стерилизованное витаминизированное	150	4,20	4,80
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>7,70</b>	<b>11,71</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1215</b>	<b>37,28</b>	<b>46,17</b>

День 17				
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с яблоками	80	10,89	8,54
	Масло сливочное	5	0,06	3,08
	Батон нарезной	20	1,50	0,58
	Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43
	Варенье	15	0,05	0,00
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>270</b>	<b>14,84</b>	<b>14,63</b>
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	100	0,41	0,41
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>
ОБЕД	Томат соленый	40	0,44	0,04
	Щи из морской капусты с картофелем	150	2,58	0,38
	Птица тушеная	100	11,76	10,78
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20
	Макаронные изделия отварные	100	3,68	3,01
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>590</b>	<b>21,90</b>	<b>14,68</b>
ПОЛДНИК	Пюре картофельное	100	2,04	3,20
	Сельдь с луком и растительным маслом	50	6,19	6,01
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>320</b>	<b>18,81</b>	<b>11,70</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1280</b>	<b>55,96</b>	<b>41,42</b>
День 18				
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6,75
	Кофейный напиток с молоком	150	3,43	3,78
	Батон нарезной	20	1,50	0,58
	Масло сливочное	5	0,06	3,08
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>325</b>	<b>9,94</b>	<b>14,19</b>
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие	125	0,62	0,13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>125</b>	<b>0,62</b>	<b>0,13</b>
ОБЕД	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	40	0,87	4,40
	Рассольник домашний со сметаной	150	1,35	3,30
	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	12,73	12,53
	Компот из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27
	Соус сметанный с томатом	60	1,06	3,00
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>600</b>	<b>18,82</b>	<b>23,76</b>
ПОЛДНИК	Винегрет с растительным маслом	60	0,97	3,11
	Яйца вареные	40	5,20	4,80
	Чай сладкий с лимоном	150	0,16	3,04
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>6,74</b>	<b>11,36</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1400</b>	<b>36,12</b>	<b>49,44</b>

День 19				
ЗАВТРАК	Суп гречневый молочный	150	5,25	3,15
	Чай сладкий с молоком	150	2,34	2,43
	Масло сливочное	5	0,06	3,08
	Батон нарезной	20	1,50	0,58
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>325</b>	<b>9,15</b>	<b>9,24</b>
ЗАВТРАК 2	Сок	125	0,62	0,13
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>125</b>	<b>0,62</b>	<b>0,13</b>
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	40	1,88	3,80
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,41	1,69
	Азу	150	12,22	13,11
	Напиток из шиповника	150	0,52	0,23
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>18,69</b>	<b>19,30</b>
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с повидлом	50	3,00	2,43
	Чай с сахаром	150	9,00	2,29
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>12,00</b>	<b>4,72</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1190</b>	<b>40,46</b>	<b>33,39</b>
День 20				
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,60
	Какао с молоком	150	2,70	2,47
	Масло сливочное	5	0,06	3,08
	Батон нарезной	20	1,50	0,58
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>325</b>	<b>8,91</b>	<b>11,73</b>
ЗАВТРАК 2	Плод свежие	100	0,41	0,41
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,41</b>	<b>0,41</b>
ОБЕД	Огурец консервированный	40	0,44	0,04
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,93
	Фрикадельки рыбные	80	17,88	2,49
	Компот из свежих фруктов	150	5,82	5,82
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	100	3,01	3,90
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20
	Хлеб ржаной	30	1,08	0,27
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>570</b>	<b>30,86</b>	<b>15,65</b>
ПОЛДНИК	Полоска песочная с повидлом	50	2,91	10,69
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,07
	Яйца вареные	40	5,10	4,60
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>240</b>	<b>12,57</b>	<b>19,36</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1235</b>	<b>52,75</b>	<b>47,15</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>25280</b>	<b>904,85</b>	<b>853,52</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1264</b>	<b>45,24</b>	<b>42,68</b>