

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|----------------------------|--|---------------|------------------|----------------|------------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 1 | Макароны с сыром | 130 | 2,85 | 8,7 | 19,68 | 188,9 | 17 |
| | Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники) | 30 | 3,38\0,84\1,77 | 3,77\0,99\1,41 | 35,79\23,19\22,5 | 190,17\106,7\109,8 | 47 |
| | Кисель | 150 | 0 | 0 | 24 | 116 | 37 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | 310 | 6,23 | 12,47 | 55,47 | 495,07 | |
| <i>2й завтрак</i> | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | 0 | 22,6 | 67 | |
| <i>Обед</i> | Борщ с мясом и сметаной | 150\7,5\4,5 | 7,91 | 5,81 | 10,98 | 128 | 5 |
| | Тефтели мясные | 60 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171 | 49 |
| | Картофельное пюре | 120 | 2,2 | 5,1 | 20,2 | 136 | 16 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,42 | 0 | 20,45 | 83 | 43 |
| | Хлеб: ржаной, пшеничный | 40\35 | 2,24\2,59 | 0,44\1,02 | 17,32\17,99 | 79,6\87,5 | |
| <i>Итого за обед</i> | | 555 | 24,23 | 22,2 | 98,65 | 685,1 | |
| <i>Уплотненный полдник</i> | Суп молочный с крупой | 150 | 4,32 | 4,97 | 13,71 | 117 | 7 |
| | Пирожки с капустой | 70 | 4,51 | 5,04 | 28,47 | 189 | 53 |
| | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 41 |
| <i>Итого за полдник</i> | | 370 | 11,48 | 12,34 | 53,49 | 383 | |
| <i>Итого за день</i> | | 1435 | 42,74 | 47,01 | 230,21 | 1630,17 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----------|-----------|---------------|-----------------|---------------|----|
| День 2 завтрак | Каша пшеничная молочная с маслом | 150\5 | 3,56 | 5,25 | 21 | 145,5 | 34 |
| | Бутерброд с маслом | 30 | 2,01 | 3,87 | 12,13 | 91,33 | 21 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 36 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | 335 | 8,72 | 11,84 | 46,09 | 325,83 | |
| <i>2й завтрак</i> | Фрукты | 100 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 | |
| <i>Обед</i> | Суп картофельный с бобовыми на м\к бульоне | 150\10,5 | 4,12 | 3,48 | 13,87 | 85,38 | 1 |
| | Жаркое по-домашнему | 150 | 9,34 | 8,5 | 12,94 | 172,5 | 8 |
| | Свекла отварная порционная | 40 | 0,68 | 0,08 | 3,2 | 17,6 | 60 |
| | Кисель | 150 | 0 | 0 | 24 | 116 | 37 |
| | Хлеб: ржаной, пшеничный | 40\35 | 2,24\2,59 | 0,44\1,0 2 | 17,32\17, 99 | 79,6\87, 5 | |
| <i>Итого за обед</i> | | 595,5 | 18,97 | 13,52 | 89,32 | 558,58 | |
| <i>Уплотнен ный полдник</i> | Запеканка морковная с творогом со сметаной | 150\20 | 14,3 | 13,6 | 30,5 | 286,5 | 24 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,22 | 3,55 | 6,92 | 86,68 | 39 |
| <i>Итого за полдник</i> | | 320 | 18,52 | 17,15 | 37,42 | 373,1 | |
| <i>Итого за день</i> | | 1350,5 | 46,61 | 42,51 | 184,13 | 1303,59 | |
| День 3 завтрак | Каша «Геркулесовая» молочная с маслом | 150\5 | 5,03 | 4,13 | 17,25 | 126 | 30 |
| | Бутерброд с сыром | 30\10 | 4,33 | 6,82 | 12,13 | 127,33 | 22 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 38 |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---|-------|-----------|-----------|-------------|-----------|----|
| <i>Итого за завтрак</i> | | 345 | 11,7 | 12,95 | 40,01 | 323,33 | |
| <i>2й завтрак</i> | Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) | 150 | 4,5\4,5 | 0,07\9,0 | 5,7\4,1 | 45\9,4 | 40 |
| <i>Обед</i> | Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы | 150 | 3,15 | 4,6 | 17,3 | 102,2 | 3 |
| | Картофельная запеканка с мясом | 130 | 17,48 | 20,72 | 14,18 | 226,8 | 59 |
| | Соус томатный | 30 | 0,32 | 1,12 | 2,08 | 20,07 | 60 |
| | Компот из свежих фруктов | 150 | 0,12 | 0,12 | 11,92 | 45 | 42 |
| | Хлеб: ржаной, пшеничный | 40\35 | 2,24\2,59 | 0,44\1,02 | 17,32\17,99 | 79,6\87,5 | |
| <i>Итого за обед</i> | | 555 | 25,9 | 28,02 | 80,79 | 561,17 | |
| <i>Уплотненный полдник</i> | Суфле рыбное | 50 | 8,2 | 6,14 | 1,4 | 93 | 50 |
| | Рис отварной | 110 | 2,74 | 4,48 | 27,5 | 165,51 | 54 |
| | Булочка «Домашняя» молочная | 50 | 5,3 | 4,7 | 36,42 | 208,25 | 27 |
| | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 41 |
| <i>Итого за полдник</i> | | 360 | 18,89 | 17,65 | 76,63 | 543,76 | |
| <i>Итого за день</i> | | 1410 | 60,99 | 58,69 | 203,13 | 1473,26 | |
| <i>День 4 завтрак</i> | Каша манная молочная с маслом | 150\5 | 4,5 | 10 | 22 | 199 | 29 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,85 | 0,73 | 12,85 | 62,5 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 38 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | 330 | 8,69 | 12,73 | 45,48 | 331,5 | |

| | | | | | | | |
|----------------------|---|---------|-----------|-----------|-------------|-----------|----|
| 2й завтрак | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | 0 | 22,6 | 67 | |
| Обед | Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной | 150\8\5 | 2,95 | 4,8 | 6,87 | 94,49 | 6 |
| | Куры по-татарски | 150 | 7,5 | 9 | 13,5 | 172,5 | 9 |
| | Свекла отварная порционная | 40 | 0,68 | 0,08 | 3,2 | 17,6 | 60 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,42 | 0 | 20,45 | 83 | 43 |
| | Хлеб: ржаной, пшеничный | 40\35 | 2,24\2,59 | 0,44\1,02 | 17,32\17,99 | 79,6\87,5 | |
| Итого за обед | | 578 | 16,38 | 15,34 | 79,33 | 534,69 | |
| Уплотнен ный полдник | Творожная запеканка со сметаной | 130\20 | 14,25 | 11,5 | 39,47 | 361,49 | 25 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,22 | 3,55 | 6,92 | 86,68 | 39 |
| Итого за полдник | | 300 | 18,47 | 15,05 | 46,39 | 448,17 | |
| Итого за день | | 1408 | 44,34 | 43,12 | 193,8 | 1381,36 | |
| День 5 завтрак | Каша рисовая молочная с маслом | 150\5 | 4,28 | 5,85 | 22,39 | 153 | 50 |
| | Бутерброд с маслом | 30 | 2,01 | 3,87 | 12,13 | 91,33 | 21 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 36 |
| Итого за завтрак | | 335 | 9,44 | 12,44 | 47,48 | 333,33 | |
| 2й завтрак | Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) | 150 | 4,5\4,5 | 0,07\9,0 | 5,7\4,1 | 45\9,4 | 40 |
| Обед | Суп лапша домашняя с курицей | 150 | 4 | 3 | 10,7 | 86,8 | 4 |
| | Котлеты из говядины | 50 | 6,4 | 6,78 | 5,22 | 107,5 | 10 |
| | Капуста тушеная | 120 | 3,05 | 6,45 | 6,7 | 114,91 | 14 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|--|----------|----------------|----------------|------------------|--------------------|----|
| | Кисель | 150 | 0 | 0 | 24 | 116 | 37 |
| | Хлеб: ржаной, пшеничный | 40\35 | 2,24\2,59 | 0,44\1,02 | 17,32\17,99 | 79,6\87,5 | |
| Итого за обед | | 545 | 18,28 | 17,69 | 81,93 | 592,31 | |
| Уплотненный полдник | Рыба запеченная в омлете | 120 | 19,61 | 6,56 | 3,86 | 153 | 52 |
| | Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники) | 30 | 3,38\0,84\1,77 | 3,77\0,99\1,41 | 35,79\23,19\22,5 | 190,17\106,7\109,8 | 47 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 45 |
| Итого за полдник | | 300 | 20,49 | 10,34 | 46,64 | 371,17 | |
| Итого за день | | 1330 | 42,71 | 44,54 | 181,75 | 1341,81 | |
| Неделя 2 День 6 завтрак | Каша гречневая молочная с маслом | 150\5 | 4,4 | 4,07 | 19,38 | 132 | 28 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,85 | 0,73 | 12,85 | 62,5 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 45 |
| Итого за завтрак | | 330 | 6,29 | 4,81 | 39,22 | 222,5 | |
| 2й завтрак | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | 0 | 22,6 | 67 | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми на м\к бульоне | 150\10,5 | 4,12 | 3,48 | 13,87 | 85,38 | 1 |
| | Тефтели мясные | 60 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171 | 49 |
| | Картофельное пюре | 120 | 2,2 | 5,1 | 20,2 | 136 | 16 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,42 | 0 | 20,45 | 83 | 43 |
| | Хлеб: ржаной, пшеничный | 40\35 | 2,24\2,59 | 0,44\1,02 | 17,32\17,99 | 79,6\87,5 | |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|-------------|------------|------------|--------------|---------------|----|
| Итого за обед | | 565,5 | 20,44 | 19,87 | 101,54 | 642,48 | |
| Уплотнен ный полдник | Запеканка из творога со сметаной | 130\20 | 19,55 | 13,6 | 19,82 | 285,4 | 23 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,22 | 3,55 | 6,92 | 86,68 | 39 |
| | | | | | | | |
| Итого за полдник | | 300 | 23,77 | 17,15 | 26,74 | 372,08 | |
| Итого за день | | 1395,5 | 51,3 | 41,83 | 190,1 | 1304,06 | |
| День 7 завтрак | Каша ячневая молочная с маслом | 150\5 | 3,56 | 5,25 | 21,3 | 144 | 35 |
| | Бутерброд с сыром | 30\10 | 4,33 | 6,82 | 12,13 | 127,33 | 22 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 38 |
| Итого за завтрак | | 345 | 10,23 | 14,07 | 44,06 | 341,33 | |
| 2й завтрак | Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) | 150 | 4,5\4,5 | 0,07\9,0 | 5,7\4,1 | 45\9,4 | 40 |
| Обед | Борщ с мясом и сметаной | 150\7.5\4,5 | 7,91 | 5,81 | 10,98 | 128 | 5 |
| | Бефстроганов | 50 | 10,8 | 8,81 | 1,11 | 127,14 | 55 |
| | Макароны отварные с маслом | 120\5 | 4,58 | 3,52 | 30,71 | 137,9 | 18 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 45 |
| | Хлеб: ржаной, пшеничный | 40\35 | 2,24\2,59 | 0,44\1,02 | 17,32\17,99 | 79,6\87,5 | |
| Итого за обед | | 550 | 28,16 | 19,61 | 85,1 | 588,14 | |
| Уплотнен ный полдник | Картофель в молоке | 150 | 3,51 | 3,73 | 19,74 | 126,6 | 15 |
| | Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники) | 30 | 3,38\0,84\ | 3,77\0,99\ | 35,79\23,19\ | 190,17\106,7\ | 47 |

| | | | | | | | |
|----------------------|---|---------|-----------|-----------|-------------|-----------|----|
| | | | 1,77 | 1,41 | 22,5 | 109,8 | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,22 | 3,55 | 6,92 | 86,68 | 39 |
| Итого за полдник | | 330 | 8,57 | 11,05 | 62,45 | 403,45 | |
| Итого за день | | 1375 | 51,46 | 44,8 | 197,31 | 1377,92 | |
| День 8 завтрак | Каша «Геркулесовая» молочная с маслом | 150\5 | 5,03 | 4,13 | 17,25 | 126 | 30 |
| | Бутерброд с маслом | 30 | 2,01 | 3,87 | 12,13 | 91,33 | 21 |
| | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 41 |
| Итого за завтрак | | 335 | 9,69 | 10,33 | 40,69 | 294,33 | |
| 2й завтрак | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | 0 | 22,6 | 67 | |
| Обед | Рассольник Ленинградский на м\к бульоне со сметаной | 150\6\4 | 1,19 | 3,07 | 10,15 | 79,14 | 46 |
| | Жаркое по-домашнему | 150 | 9,34 | 8,5 | 12,94 | 172,5 | 8 |
| | Компот из свежих фруктов | 150 | 0,12 | 0,12 | 11,92 | 45 | 42 |
| | Хлеб: ржаной, пшеничный | 40\35 | 2,24\2,59 | 0,44\1,02 | 17,32\17,99 | 79,6\87,5 | |
| Итого за обед | | 536 | 15,48 | 13,15 | 70,32 | 463,74 | |
| Уплотнен ный полдник | Фрикадельки рыбные с томатным соусом | 60\45 | 8,05 | 2,13 | 5,46 | 68,44 | 11 |
| | Рис отварной | 110 | 2,74 | 4,48 | 27,5 | 165,51 | 54 |
| | Пирожки с картофелем | 70 | 4,51 | 5,04 | 28,47 | 189 | 53 |
| | Кофейный напиток | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 38 |
| Итого за полдник | | 435 | 17,64 | 13,65 | 72,06 | 492,95 | |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--|---------|----------------|----------------|------------------|--------------------|----|
| <i>Итого за день</i> | | 1506 | 43,61 | 37,13 | 205,67 | 1318,02 | |
| День 9 завтрак | Каша пшеничная молочная с маслом | 150\5 | 3,75 | 6,15 | 22,73 | 161,3 | 31 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,85 | 0,73 | 12,85 | 62,5 | |
| | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 36 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | 330 | 8,75 | 9,6 | 48,54 | 312,8 | |
| <i>2й завтрак</i> | Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) | 150 | 4,5\4,5 | 0,07\9,0 | 5,7\4,1 | 45\9,4 | 40 |
| <i>Обед</i> | Щи из свежей капусты со сметаной | 150\8\5 | 2,95 | 4,8 | 6,87 | 94,49 | 6 |
| | Плов из птицы | 150 | 9,4 | 9,36 | 26,03 | 222,61 | 56 |
| | Икра свекольная | 40 | 0,7 | 3,2 | 4 | 47,99 | 13 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,42 | 0 | 20,45 | 83 | 43 |
| | Хлеб: ржаной, пшеничный | 40\35 | 2,24\2,59 | 0,44\1,02 | 17,32\17,99 | 79,6\87,5 | |
| <i>Итого за обед</i> | | 578 | 18,3 | 18,82 | 92,66 | 615,19 | |
| <i>Уплотненный полдник</i> | Омлет натуральный с маслом | 130 | 11,6 | 11 | 9,7 | 204 | 27 |
| | Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники) | 30 | 3,38\0,84\1,77 | 3,77\0,99\1,41 | 35,79\23,19\22,5 | 190,17\106,7\109,8 | 47 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 38 |
| <i>Итого за полдник</i> | | 310 | 14,76 | 13,99 | 56,12 | 380,7 | |
| <i>Итого за день</i> | | 1368 | 46,31 | 42,48 | 203,02 | 1353,69 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-------|-----------|---------------|-----------------|---------------|----|
| День 10 завтрак | Каша рисовая молочная с маслом | 150\5 | 4,28 | 5,85 | 22,39 | 153 | 50 |
| | Бутерброд с маслом | 30 | 2,01 | 3,87 | 12,13 | 91,33 | 21 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 36 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | 335 | 9,44 | 12,44 | 41,48 | 333,33 | |
| <i>2й завтрак</i> | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | 0 | 22,6 | 67 | |
| <i>Обед</i> | Суп картофельный с клещками на м\к бульоне | 150 | 4,86 | 5,67 | 7,74 | 101,3 | 2 |
| | Шницели из говядины | 50 | 6,4 | 6,78 | 5,22 | 107,5 | 10 |
| | Капуста тушеная | 120 | 3,05 | 6,45 | 6,7 | 114,91 | 14 |
| | Компот из свежих фруктов | 150 | 0,12 | 0,12 | 11,92 | 45 | 42 |
| | Хлеб: ржаной, пшеничный | 40\35 | 2,24\2,59 | 0,44\1,0 2 | 17,32\17, 99 | 79,6\87, 5 | |
| <i>Итого за обед</i> | | 545 | 19,26 | 20,48 | 66,89 | 535,81 | |
| <i>Уплотнен ный полдник</i> | Рыба тушеная в томате с овощами | 120 | 12,72 | 6,48 | 6,72 | 170 | 57 |
| | Булочка «Домашняя» молочная | 50 | 5,3 | 4,7 | 36,42 | 208,25 | 27 |
| | Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | 41 |
| <i>Итого за полдник</i> | | 320 | 20,67 | 13,51 | 43,14 | 455,25 | |
| <i>Итого за день</i> | | 1400 | 50,17 | 46,43 | 174,11 | 1391,39 | |

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, гр | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--|--|---------------|------------------|----------------|------------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Неделя 1 День 1 завтрак | Макароны с сыром | 150 | 3,29 | 10,01 | 22,71 | 218 | 17 |
| | Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники) | 30 | 3,38\0,84\1,77 | 3,77\0,99\1,41 | 35,79\23,19\22,5 | 190,17\106,7\109,8 | 47 |
| | Кисель | 180 | 0 | 0 | 28,8 | 139 | 37 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | 360 | 6,67 | 13,78 | 87,3 | 547,17 | |
| <i>2 й завтрак</i> | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | 0 | 22,6 | 67 | |
| <i>Обед</i> | Борщ с мясом и сметаной | 200\10\6 | 9,89 | 7,27 | 13,73 | 160 | 5 |
| | Тефтели мясные | 80 | 11,78 | 12,91 | 14,9 | 223 | 49 |
| | Картофельное пюре | 150 | 2,76 | 6,33 | 25,21 | 169 | 16 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,51 | 0 | 24,23 | 99 | 43 |
| | Хлеб: ржаной, пшеничный | 50\55 | 2,8\4,07 | 0,55\1,6 | 21,65\28,27 | 99,5\137,5 | |

| | | | | | | | |
|----------------------|--|----------|----------|----------|-------------|------------|----|
| Итого за обед | | 715 | 31,81 | 28,66 | 127,99 | 888 | |
| Уплотнен ный полдник | Суп молочный с крупой | 180 | 5,19 | 5,96 | 16,45 | 140,4 | 7 |
| | Пирожки с капустой | 80 | 5,15 | 5,76 | 32,54 | 216 | 53 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 41 |
| Итого за полдник | | 440 | 13,01 | 14,06 | 63,3 | 445,5 | |
| Итого за день | | 1715 | 52,29 | 56,5 | 301,19 | 1947,67 | |
| День 2 завтрак | Каша пшеничная молочная с маслом | 200\5 | 4,5 | 7 | 28 | 194 | 34 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 114,66 | 21 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 36 |
| Итого за завтрак | | 425 | 10,98 | 14,16 | 60,78 | 415,66 | |
| 2й завтрак | Фрукты | 100 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми на м\к бульоне | 180\12,5 | 4,94 | 4,18 | 16,64 | 102,46 | 1 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 12,46 | 11,31 | 17,26 | 230 | 8 |
| | Свекла отварная порционная | 60 | 1,02 | 0,12 | 4,8 | 26,4 | 60 |
| | Кисель | 180 | 0 | 0 | 30 | 129 | 37 |
| | Хлеб: ржаной, пшеничный | 50\55 | 2,8\4,07 | 0,55\1,6 | 21,65\28,27 | 99,5\137,5 | |
| Итого за обед | | 737,5 | 25,29 | 17,76 | 118,62 | 724,86 | |
| Уплотнен ный полдник | Сырники из творога со сметаной | 150\30 | 17,48 | 15,43 | 35,67 | 351 | 24 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,16 | 4,28 | 8,41 | 95,34 | 39 |

| | | | | | | | |
|----------------------------|---|--------|----------|----------|-------------|------------|----|
| <i>Итого за полдник</i> | | 360 | 22,64 | 19,71 | 44,08 | 446,34 | |
| <i>Итого за день</i> | | 1622,5 | 59,31 | 51,63 | 234,78 | 1632,86 | |
| День 3 завтрак | Каша «Геркулесовая» молочная с маслом | 200\5 | 6,7 | 5,5 | 23 | 168 | 30 |
| | Бутерброд с сыром | 40\15 | 6,29 | 8,40 | 16,96 | 168,66 | 22 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 38 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | 440 | 15,84 | 16,31 | 54,32 | 427,66 | |
| <i>2 й завтрак</i> | Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) | 150 | 4,5\4,5 | 0,07\9,0 | 5,7\4,1 | 45\9,4 | 40 |
| <i>Обед</i> | Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы | 180\15 | 4,05 | 7,5 | 22,23 | 147 | 3 |
| | Картофельная запеканка с мясом | 170 | 23,31 | 27,63 | 18,91 | 302,5 | 59 |
| | Соус томатный | 35 | 0,37 | 1,3 | 2,43 | 23,41 | 60 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,89 | 60 | 42 |
| | Хлеб: ржаной, пшеничный | 50\55 | 2,8\4,07 | 0,55\1,6 | 21,65\28,27 | 99,5\137,5 | |
| <i>Итого за обед</i> | | 735 | 34,76 | 38,74 | 109,38 | 769,91 | |
| <i>Уплотненный полдник</i> | Суфле рыбное | 75 | 12,3 | 9,2 | 2,1 | 140 | 50 |
| | Рис отварной | 130 | 3,24 | 5,3 | 32,6 | 195,61 | 54 |
| | Соус красный основной | 50 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 | 58 |
| | Булочка «Домашняя» молочная | 60 | 6,4 | 5,6 | 43,7 | 249,9 | 27 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 41 |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--|----------|----------------|----------------|------------------|--------------------|----|
| <i>Итого за полдник</i> | | 495 | 25,3 | 24,39 | 95,8 | 705,51 | |
| <i>Итого за день</i> | | 1820 | 80,4 | 79,51 | 265,2 | 1948,08 | |
| День 4 завтрак | Каша манная молочная с маслом | 200\5 | 6 | 13,74 | 29,3 | 265 | 29 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,85 | 0,73 | 12,85 | 62,5 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 38 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | 410 | 10,7 | 16,88 | 56,51 | 418,5 | |
| <i>2й завтрак</i> | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | 0 | 22,6 | 67 | |
| | Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники) | 30 | 3,38\0,84\1,77 | 3,77\0,99\1,41 | 35,79\23,19\22,5 | 190,17\106,7\109,8 | 47 |
| <i>Итого за 2й завтрак</i> | | 230 | 4,18 | 3,77 | 58,39 | 257,17 | |
| Обед | Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной | 180\10\6 | 3,54 | 8,48 | 8,24 | 113,4 | 6 |
| | Куры по-татарски | 200 | 10 | 12 | 18 | 230 | 9 |
| | Свекла отварная порционная | 60 | 1,02 | 0,12 | 4,8 | 26,4 | 60 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,51 | 0 | 24,23 | 99 | 43 |
| | Хлеб: ржаной, пшеничный | 50\55 | 2,8\4,07 | 0,55\1,6 | 21,65\28,27 | 99,5\137,5 | |
| <i>Итого за обед</i> | | 741 | 21,94 | 22,75 | 105,19 | 705,8 | |
| Уплотненный полдник | Творожная запеканка со сметаной | 150\30 | 16,44 | 13,27 | 45,54 | 417,1 | 25 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,16 | 4,28 | 8,41 | 95,34 | 39 |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--|--------|----------------|----------------|------------------|--------------------|----|
| <i>Итого за полдник</i> | | 360 | 21,6 | 17,55 | 53,95 | 512,44 | |
| <i>Итого за день</i> | | 1741 | 58,42 | 60,95 | 274,04 | 1893,91 | |
| День 5 завтрак | Каша рисовая молочная с маслом | 200\5 | 5,7 | 7,8 | 29,85 | 204 | 50 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 114,66 | 21 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 36 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | 425 | 12,18 | 14,96 | 62,63 | 425,66 | |
| <i>2й завтрак</i> | Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) | 150 | 4,5\4,5 | 0,07\9,0 | 5,7\4,1 | 45\9,4 | 40 |
| <i>Обед</i> | Суп лапша домашняя с курицей | 200\15 | 4,96 | 3,6 | 14,44 | 109,8 | 4 |
| | Котлеты из говядины | 70 | 8,98 | 9,49 | 7,31 | 150,5 | 10 |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,18 | 6,72 | 6,98 | 119,7 | 14 |
| | Кисель | 180 | 0 | 0 | 30 | 129 | 37 |
| | Хлеб: ржаной, пшеничный | 50\55 | 2,8\4,07 | 0,55\1,6 | 21,65\28,27 | 99,5\137,5 | |
| <i>Итого за обед</i> | | 720 | 23,99 | 21,96 | 108,65 | 746 | |
| <i>Уплотненный полдник</i> | Рыба запеченная в омлете | 150 | 24,51 | 8,19 | 4,82 | 192 | 52 |
| | Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники) | 30 | 3,38\0,84\1,77 | 3,77\0,99\1,41 | 35,79\23,19\22,5 | 190,17\106,7\109,8 | 47 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 45 |
| <i>Итого за полдник</i> | | 360 | 27,95 | 11,98 | 50,6 | 422,17 | |
| <i>Итого за день</i> | | 1655 | 68,65 | 48,97 | 227,58 | 1638,83 | |

| | | | | | | | |
|--|--|----------|----------|----------|-----------------|------------|----|
| Неделя 2 День 6 <i>завтрак</i> | Каша гречневая молочная с маслом | 200\5 | 5,89 | 5,42 | 25,84 | 176 | 28 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,85 | 0,73 | 12,85 | 62,5 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 45 |
| <i>Итого за</i> <i>завтрак</i> | | 410 | 7,8 | 6,17 | 48,68 | 278,5 | |
| <i>2й</i> <i>завтрак</i> | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | 0 | 22,6 | 67 | |
| <i>Обед</i> | Суп картофельный с бобовыми на м\к бульоне | 180\12,6 | 4,94 | 4,18 | 16,64 | 102,46 | 1 |
| | Тефтели мясные | 80 | 11,78 | 12,91 | 14,9 | 223 | 49 |
| | Картофельное пюре | 150 | 2,76 | 6,33 | 25,21 | 169 | 16 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,51 | 0 | 24,23 | 99 | 43 |
| | Хлеб: ржаной, пшеничный | 50\55 | 2,8\4,07 | 0,55\1,6 | 21,65\28 ,27 | 99,5\137,5 | |
| <i>Итого за</i> <i>обед</i> | | 707,6 | 26,86 | 25,57 | 130,9 | 830,46 | |
| <i>Уплотнен</i> <i>ный</i> <i>полдник</i> | Запеканка из творога со сметаной | 150\30 | 22,55 | 16,07 | 22,05 | 317,6 | 23 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,16 | 4,28 | 8,41 | 95,34 | 39 |
| | | | | | | | |
| <i>Итого за</i> <i>полдник</i> | | 360 | 27,71 | 20,35 | 30,46 | 412,94 | |
| <i>Итого за</i> <i>день</i> | | 1652,6 | 63,56 | 52,09 | 202,18 | 1588,9 | |
| День 7 <i>завтрак</i> | Каша ячневая молочная с маслом | 200\5 | 4,5 | 7 | 28,5 | 195 | 35 |
| | Бутерброд с сыром | 40\15 | 6,29 | 8,4 | 16,96 | 168,66 | 22 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 38 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|----------|----------------|----------------|------------------|--------------------|----|
| <i>Итого за завтрак</i> | | 426 | 13,64 | 17,81 | 59,82 | 454,66 | |
| 2 ^й завтрак | Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) | 150 | 4,5\4,5 | 0,07\9,0 | 5,7\4,1 | 45\9,4 | 40 |
| <i>Обед</i> | Борщ с мясом и сметаной | 200\10\6 | 9,89 | 7,27 | 13,73 | 160 | 5 |
| | Бефстроганов | 70 | 15,12 | 12,34 | 1,56 | 178 | 55 |
| | Макароны отварные с маслом | 150\5 | 5,73 | 4,39 | 38,39 | 172,36 | 18 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 45 |
| | Хлеб: ржаной, пшеничный | 50\55 | 2,8\4,07 | 0,55\1,6 | 21,65\28,27 | 99,5\137,5 | |
| <i>Итого за обед</i> | | 710 | 37,67 | 26,17 | 113,59 | 787,36 | |
| | Картофель в молоке | 200 | 4,68 | 4,97 | 26,32 | 168,8 | 15 |
| | Кондитерские изделия (печенье, вафли, пряники) | 30 | 3,38\0,84\1,77 | 3,77\0,99\1,41 | 35,79\23,19\22,5 | 190,17\106,7\109,8 | 47 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5,16 | 4,28 | 8,41 | 95,34 | 39 |
| <i>Итого за полдник</i> | | 410 | 13,22 | 13,02 | 70,52 | 454,31 | |
| <i>Итого за день</i> | | 1695 | 69,03 | 57,07 | 249,63 | 1741,33 | |
| День 8 завтрак | Каша «Геркулесовая» молочная с маслом | 200\5 | 6,7 | 5,5 | 23 | 168 | 30 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 114,66 | 21 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 41 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | 425 | 12,18 | 11,81 | 54,27 | 371,66 | |
| 2 ^й завтрак | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | 0 | 22,6 | 67 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----------|----------|----------|-----------------|------------|----|
| <i>Обед</i> | Рассольник Ленинградский на м\к бульоне со сметаной | 200\10\5 | 1,59 | 4,09 | 13,54 | 97,4 | 46 |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 12,46 | 11,31 | 17,26 | 230 | 8 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,89 | 60 | 42 |
| | Хлеб: ржаной, пшеничный | 50\55 | 2,8\4,07 | 0,55\1,6 | 21,65\28 ,27 | 99,5\137,5 | |
| | | | | | | | |
| <i>Итого за обед</i> | | 720 | 21,08 | 17,71 | 96,61 | 624,4 | |
| <i>Уплотнен ный полдник</i> | Фрикадельки рыбные с томатным соусом | 80\45 | 8,41 | 2,85 | 7,28 | 91,25 | 11 |
| | Рис отварной | 130 | 3,24 | 5,3 | 32,6 | 195,61 | 54 |
| | Пирожки с картофелем | 80 | 5,15 | 5,76 | 32,54 | 216 | 53 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 38 |
| <i>Итого за полдник</i> | | 515 | 19,65 | 16,32 | 86,78 | 593,86 | |
| <i>Итого за день</i> | | 1860 | 53,71 | 45,84 | 260,27 | 1656,92 | |
| <i>День 9 завтрак</i> | Каша пшенная молочная с маслом | 200\5 | 5 | 8,2 | 30,3 | 215 | 31 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,85 | 0,73 | 12,85 | 62,5 | |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 36 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | 410 | 10,52 | 12,12 | 58,97 | 384,5 | |
| <i>2й завтрак</i> | Кисломолочный напиток (кефир, ряженка) | 150 | 4,5\4,5 | 0,07\9,0 | 5,7\4,1 | 45\9,4 | 40 |
| <i>Обед</i> | Щи из свежей капусты со сметаной | 180\10,6 | 3,54 | 8,48 | 8,24 | 113,4 | 6 |

| | | | | | | | |
|----------------------------|--|--------|----------|----------|-------------|------------|----|
| | Плов из отварной птицы | 200 | 12,53 | 12,49 | 34,7 | 296,81 | 56 |
| | Икра свекольная | 60 | 1,05 | 4,84 | 6,05 | 73,33 | 13 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,51 | 0 | 24,23 | 99 | 43 |
| | Хлеб: ржаной, пшеничный | 50\55 | 2,8\4,07 | 0,55\1,6 | 21,65\28,27 | 99,5\137,5 | |
| <i>Итого за обед</i> | | 735,6 | 24,5 | 27,96 | 123,14 | 819,54 | |
| Уплотненный полдник | Омлет натуральный с маслом | 150 | 13,4 | 12,7 | 11,2 | 235,5 | 27 |
| | Ватрушки с творогом | 70 | 5,6 | 4,3 | 24,48 | 182,3 | 26 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 38 |
| <i>Итого за полдник</i> | | 400 | 21,85 | 19,41 | 50,04 | 508,8 | |
| <i>Итого за день</i> | | 1695,6 | 61,37 | 59,56 | 237,85 | 1757,84 | |
| День 10 завтрак | Каша рисовая молочная с маслом | 200\5 | 5,7 | 7,8 | 29,85 | 204 | 50 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 2,81 | 3,97 | 16,96 | 114,66 | 21 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 36 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | 425 | 12,18 | 14,96 | 62,63 | 425,66 | |
| 2й завтрак | Сок фруктовый | 200 | 0,8 | 0 | 22,6 | 67 | |
| Обед | Суп картофельный с клецками на м\к бульоне | 180\18 | 5,83 | 5,83 | 9,29 | 121,6 | 2 |
| | Шницели из говядины | 70 | 8,98 | 9,49 | 7,31 | 150,5 | 10 |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,18 | 6,72 | 6,98 | 119,7 | 14 |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 15,89 | 60 | 42 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|-------|----------|----------|-----------------|------------|----|
| | Хлеб: ржаной, пшеничный | 50\55 | 2,8\4,07 | 0,55\1,6 | 21,65\28 ,27 | 99,5\137,5 | |
| <i>Итого за обед</i> | | 723 | 25,02 | 24,35 | 89,39 | 688,8 | |
| <i>Уплотнен ный полдник</i> | Рыба тушеная в томате с овощами | 150 | 15,9 | 8,1 | 8,4 | 192 | 57 |
| | Булочка «Домашняя» молочная | 60 | 6,4 | 5,6 | 43,7 | 249,9 | 27 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,87 | 2,34 | 14,31 | 89 | 41 |
| <i>Итого за полдник</i> | | 390 | 25,17 | 16,04 | 66,41 | 530,9 | |
| <i>Итого за день</i> | | 1738 | 63,17 | 55,35 | 241,03 | 1777,7 | |