



«Утверждаю»
Заведующий
МБДОУ д/с №1 «Теремок»
Г.Н. Доржиева
/Г.Н. Доржиева/
Приказ 55 §5 31.08.2022г.

Примерное двадцатидневное меню для воспитанников
МБДОУ «Детский сад №1 «Теремок»
(от 3-7 лет, режим 10,5ч)

Рецепт Страница	Прием пищи	Наименовани я блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Минер. в-ва		Витамины		
				Белки	Жиры	Углевод ы		Ca	Fe	B1	B2	C
№1 стр.1 №77 стр.77	Неделя 1											
	День 1											
	Завтрак	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	182	0,4	0,04	0,2	0,9
		Хлеб пшеничный Сладкий чай	0,60 200	4,6 12	0,5 3,8	29,5 14	141 53,06	- 12	- 0,5	- 0,0004	- 0,006	- 6
№73 стр.73	Итого за завтрак:			22,46	13,55	70,3	415,44	194	0,9	0,0404	0,206	6,9
	II завтрак	Яблоко	100 88	0,35	-	9,91	4,104	14,03	19,2 9	0,001	0,026	11

	Итого за II завтрак:			0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,001	0,026	11
№81 стр.81	Обед	Кисель	200	0,4	0,018	25,24	102,72	28,92	1,13	001	003	0,36
		Хлеб пшеничный	0,60	4,6	0,5	29,5	14	-	-	-	-	-
№12 стр.12		Борщ	250	1,55	1,87	9,33	66,7	40	12	0,04	0,05	9,97
№26 стр.26		Биточки из говядины	70	12,5	12,2	10,0	200,2	-	-	-	-	-
№45 стр.45	Салат из кукурузы с репч.луком	Рис отварной	130	3,2	5,3	29,3	177,3	-	-	-	-	-
№95 стр.95		60	4,88	7,24	28,51	198	18,74	0,04	0,17	0,07	1	
№72 стр.72	Итого за обед:			27,13	27,128	131,88	687,92	87,66	2,37	0,22	0,15	11,33
	Полдник	Пряник	0,050	1,77	1,44	22,5	109,8	-	-	-	-	-
		Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06	12	0,5	0,0004	0,006	6
	Итого за полдник:			13,77	4,51	36,5	162,86	-	-	-	-	-
	Итого за день:			63,71	45,188	248,59	1505,26	307,69	23,06	0,2618	0,388	35,23
	День 2											
№2 стр.2	Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	182,3	0,5	0,1	0,1	1,95
		Хлеб пшеничный	0,60	4,6	0,5	29,5	141	-	-	-	-	-
№78 стр.78		Чай с молоком	150	3,12	3,22	18,7	133,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
	Итого за завтрак:			13,93	11,45	115,07	45506	310,3	1,1	0,12	0,24	2,61
	II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	7	1,4	-
	Итого за II завтрак:			14,45	11,45	125,17	497,28	312,3	1,11	7,12	1,64	2,61
№13 стр.13	Обед	Суп гороховый	250	2,21	2,44	16,1	185,8	47	2,1	0,32	0,12	4,3
№44 стр.44		Макаронные отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	7	0,8	0,06	0,02	0
№80 стр.80	Компот из сух.фр.	Гуляш из говядины	95	15,56	18,72	4,77	258,24	3,79	0,18	0,04	0,02	0,6
		70										
		200	0,31	0,01	24,37	96,76	25	0,9	0,003	0,006	0,28	
	Хлеб пшеничный	0,60	4,6	0,5	29,5	141	-	-	-	-	-	

	Итого за обед:			28,58	29,78	106,03	911,56	82,79	3,98	0,423	0,166	5,18
№49 стр.49	Полдник	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	30,75	0,44	0,09	0,04	0,27
№78 стр.78		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
	Итого за полдник:											
	Всего за день:			65,18	54,08	283,42	1657,38	395,09	1,04	0,533	0,346	0,93
	День 3											
№3 стр.3	Завтрак	Каша пшеничная молочная Хлеб пшеничный Чай с молоком	200	6,76	10,4	25,87	224,9	5	0,7	0,09	0,2	0,9
0,60			4,6	0,5	29,5	141	-	-	-	-	-	-
200			3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66	
№78 стр.78	Итого за завтрак:			14,18	14,12	74,07	478,96	133	1,3	0,11	0,34	1,56
	II завтрак	Банан	69	6,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
			100									
	Итого за II завтрак:			15,38	14,42	78,87	535,96	139	11,32	0,14	5,14	1,92
№14 стр.14	Обед	Рассольник	180	1,76	5,98	12,09	109,74					5,59
№26 стр.26		Каша гречневая рассыпчатая	100	4,741	5,554	27,456	171,908	10,320	3,228	0,206	0,102	0,012
№63 стр.63		Шницель из говядины	70	12,5	12,2	10,0	200,2	16,320	3,248	0,236	4,902	5,962
№81 стр.81		Хлеб пшеничный	0,60	4,6	0,5	29,5	141	-	-	-	-	-
		Кисель	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13
	Итого за обед:			24,001	24,252	104,286	725,6	27	6,486	0,472	34,0	12,7
№51 стр.51	Полдник	Крендель сахарный	70	5,43	9,24	35,83	261,80	26,35	0,56	0,08	0,07	0,18
		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
	Итого за полдник:			47,93	51,132	183,2	1636,388	314,35	19,0	0,712	39,35	15,46
	Всего за день:											
	День 4											
№4 стр.4	Завтрак	Каша геркулесовая Хлеб пшеничный	200	6,66	10,99	22,64	216,4	191	0,9	0,11	0,2	0,9
			0030	4,6	0,5	29,5	70,7	-	-	-	-	-

№63 стр.63		Конфеты шоколадные	0030	2,9	10,7	76,6	350,0	-	-	-	-	-
		Чай сладкий	200	12	3,1	14	5306	12	0,5	0,0004	0,006	6
№77 стр.77	Итого за завтрак:			26,16	25,29	142,74	690,16	203	1,4	0,1104	0,206	6,9
	II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	7	1,4	-
	Итого за II завтрак:											
	Обед	Суп с рыбными консервами	180	6,64	5,2	11,56	119,7	-	-	-	-	5,69
№ стр.		Пюре картофельное	150	339	4,69	27,66	128,92	56	0,8	0,1	0,11	3,34
№43 стр.43		Котлета из говядины	70	12,5	12,2	10,0	200,2	-	-	-	-	-
№26 стр.26		Салат из кукурузы	60	4,88	7,24	28,51	198	18,74	0,04	0,17	0,07	1
№25 стр.25		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	70,7	-	-	-	-	-
№63 стр.63		Какао	180	1,5	1,6	12,1	60	100	0,02	002	0,01	0,65
№81 стр.81	Итого за обед:			33,51	31,43	119,33	847,82	174,74	0,86	0,29	0,19	10,68
	Полдник	Вафли	00,40	0,84	0,99	23,19	106,7	-	-	-	-	-
№70 стр.70		Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06	12	0,5	0,0004	0,006	6
№77 стр.77												
	Итого за полдник:			12,84	4,090	37,19	1159,76	12	0,5	0,0004	0,006	6
	Итого за день:			73,01	60,81	309,36	1739,96	391,74	2,77	7,1308	1,802	23,58
	День 5											
№ стр	Завтрак	Вермишель молочная	200	6,58	9,0	26,12	187,04	103	0,4	0,04	0,15	0,9
№63 стр.63		Хлеб пшеничный с маслом	0030	2,34	7,76	145,5	139,1	9	0,3	0,03	0,01	0
		Чай	200	12	3,1	14	53,06	12	0,5	0,004	0,006	6
	Итого за завтрак:			20,92	19,86	54,67	379,2	124	1,2	0,074	0,166	6,9
	II завтрак	Груша	100	1,5	0,5	21,0	96	248	2,4	0,148	0,332	10
	Итого за II			1,5	0,5	21,0	96	249	2,4	0,148	0,332	10

	завтрак:												
№16 стр.16	Обед	Щи из свежей капусты	180	1,23	4,38	4,91	64,08	-	-	-	-	-	11,13
№28 стр.28		Жаркое по домашнему	200	23,6	21,1	15,1	34405	-	-	-	-	-	6,9
№90 стр.10		Сельдь с луком	90	11,85	11,44	1,9	158	61	0,9	0,02	0,09	2,1	
		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	70,7	-	-	-	-	-	
№80 стр.80		Компот из с/ф	200	0,31	0,01	24,37	96,76	25	0,9	0,003	0,006	0,28	
	Итого за обед:			41,59	37,43	75,78	734,04	86	1,8	0,023	0,096	20,41	
№50 стр.50	Полдник	Пирожок печеный из сдобного теста с капустой	50	3,3	4,6	18,7	129,0	-	-	-	-	-	3,7
		Чай с молоком											
№78 стр.78	Итого за полдник:		200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66	
	Итого за день:			70,43	65,61	188,85	1451,3	586	6	0,265	0,734	41,67	
	Неделя 2												
	День 1												
№6 стр.6	Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,97	10,4	25	222,4	184	1,5	0,1	0,22	0,9	
№ стр.		Зефир	0,35	0,2	0,23	0,74	127	27	3	0,01	0,04	0	
№78 стр.78		Чай с молоком	2200	3,12	3,22	18,77	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66	
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	70,7	-	-	-	-	-	
	Итого за завтрак:			14,89	14,35	73,94	533,16	339	5,1	0,13	0,4	1,56	
№ стр.	Второй завтрак	Яблоко	100	0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0,026	11	
			80										
	Итого за второй завтрак:			0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0,026	11	
№17 стр.17	Обед	Суп перловый	250	1,315	1,809	12,484	68,353	15,320	0,667	0,074	00048	0	
№29 стр.29		Капуста тушенная с мясом	180	10	8,2	10,8	280	104,22	1	0,08	0,07	0	
		Какао с молоком	180	1,5	1,6	12,1	60	100	0,02	0,02	0,01-	065	

№63 стр.63 №88 стр.88		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	70,7	-	-	-	-	-
		Салат из моркови	50	0,6	5,1	4,6	66	-	-	-	-	16
	Итого за обед:			18,015	17,3	69,48	545,053	219,54	1,687	0,174	0,128	2,25
№ стр. № 78 стр.78	Полдник	Песочник		6,1	24,1	64,5	502					
		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
	Итого за полдник:			9,22	27,32	83,2	65,06					
	Всего за день:						1734,32					
	День 2											
№8 стр.8 №63 стр.63 №77 стр.77	Завтрак	Суп молочный рисовый	200	9.25	10.78	34,21	265,9					1,8
		Хлеб пшеничный Чай сладкий	0030 200	4.6 12	0.5 3,1	29,5 14	70,7 53,06	12	0,5	0,0004	0,006	6
	Итого за завтрак:			25,85	14,38	77,71	389,66	12	0,5	0,004	0,006	7,8
№82 стр.82	Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Итого за второй завтрак:			0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
№18 стр.18	Обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,22	1,88	13,98	89,78	229	0,7	0,06	0,04	4,58
	№42 стр.42 № стр.	Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	70,7	-	-	-	-	-
Каша пшенная		150	8,55	7,23	41,17	270,5	14	4,5	0,21	0,11		
№80 стр.80	Котлета из говядины	170	12,5	12,2	10,0	200,2	-					
	Компот из сух.фр	200	0,31	0,01	24,37	96,76	25	0,9	0,003	0,006	0,28	
	Итого за обед:			28,18	31,81	119,02	727,94	68	6,1	0,273	0,156	4,86
№55 стр.55 №78 стр.78	Полдник	Корж молочный	70	4,79	8,76	47,55	288	19,98	0,65	0,06	0,02	0
		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	1130	128	0,6	0,02	0,14	0,66
	Итого за полдник:			7,91	11,98	66,25	401	147,98	1,25	0,08	0,16	14,72
	Итого за день:			62,44	58,17	273,08	1560,82	215,98	7,86	0,367	7,322	14,72
	День 3											
№7 стр.7 № стр.	Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,87	8,04	25,92	2,14	266	0,4	0,05	0	0
		Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	9	0,3	0,03	0,01	0

№ стр.		Конфеты	0030	2,9	10,7	76,6	350,0	-	-	-	-	-
№ стр.		Чай	200	12	3,1	14	53,06	12	0,5	0,004	0,006	6
	Итого за завтрак:			24,11	29,6	131,05	544,3	287	1,2	0,0840	0,016	6
№ стр.	II завтрак	Яблоко	100/88	0,35	-	9,91	41,04	14,03	29,29	0,01	0,026	11
	Итого за II завтрак:			0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0,026	11
№19 стр.19	Обед	Суп с домашней лапшой	250	8,85	20,27	47,69	408	2,00	0,20	0,06	78,8	2,35
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	70,7					
№30 стр.30		Рагу овощное	150	3,76	5,1	14,65	122,2	95	1,1	0,09	0,12	8,4
№ стр.		Кисель	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13
	Итого за обед:			17,13	25,888	117,08	704,62	97,36	1,31	0,18	107,84	11,88
№ стр.	Полдник	Пирожки печенные с картошкой	70	1,8	0,9	12,2	63,0	-	-	-	-	-
№78 стр.78		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
	Итого за полдник:			4,92	4,12	30,9	176,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
	Итого за день:			46,69	59,7	288,94	1466,02	526,39	22,4	0,30	108,02	29,54
	День 4											
№ стр.	Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	222,38	184	1,5	0,1	0,22	0,9
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	470,7	-	-	-	-	-
		Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06	12	0,5	0,0004	0,006	6
		Печенье	0040	2,3	2,9	22,3	125,1	8,7	0,6	0	0	0
	Итого за завтрак:			25,88	16,9	90,8	471,24	204,7	2,6	0,1004	0,226	6,9
№82 стр.82	II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Итого за II завтрак:			0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
№ стр.	Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/18	5,2	4,71	10,73	106,27	-	-	-	-	8,06

№79 стр.79		Какао	0,180	1,5	1,6	12,1	60	100	0,02	0,02	0,01	0,65
№47 стр.47		Каша перловая рассыпчатая	100	3,0	4,69	20,9	139,44	-	-	-		0
№31 стр.31		Рыбная котлета	80	21,7	6,23	5,17	165,27	49	0,3	0,01	0,15	0,03
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	70,7	-	-			-
		Итого за обед:		36	17,56	78,4	541,68	149	0,32	0,03	0,16	8,74
№53 стр.53	Полдник	Блины (джем,повидло,,сг ущенка)	75/10	6,24	8,1	34,31	234	104,1	0,69	0,08	0,05	1,03
№78 стр.78		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,002	0,14	0,66
		Итого за полдник:		9,36	11,32	53,01	347,06	232,1	1,29	0,10	0,19	1,69
		Всего за день:		71,74	45,78	232,31	1402,2	587,8	206,3 2	02404	7,576	18,73
		День 5										
№10 стр.10	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,3	19,0	146	-	-			0,92
№63 стр.63		Зефир	0,100	0,8	0,1	7,98	326	2,5	7,8			-
№78 стр.78		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	70,7	-	-			-
		Чай с молоком	200	3,13	3,22	18,7	11306	128	0,6	0,02	0,14	0,66
		Итого за завтрак:		14,22	9,12	75,18	655,76	130,5	8,4	0,02	0,14	1,58
№74 стр.74	II завтрак	Банан	100/69	0,9	0,30	4,80	57,00	4,80	-	002	0,03	6,0
		Итого за II завтрак:		0,9	0,30	4,80	57,00	4,80	-	002	0,03	6,0
№21 стр.21	Обед	Суп гречневый	250/14	4,7	4,63	19,32	134,25	17,95	1,925	0,171	-	-
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	70,7	-	-	-	-	-
№32.стр.32		Буузы	0100	13,5	9,9	19	215,5	1,7	0,2%	7,6	7,7	0,9%
№80 стр.80		Компот их сух.фр	200	0,31	0,01	24,37	96,76	25	0,9	0,003	0,006	0,28
		Итого за обед:		23,11	15,04	92,19	546,96	144,65	3,025	76,174	7,706	1,18
№70 стр.70	Полдник	Вафли	0,040	0,84	0,99	23,19	106,7		-	-	-	0
№78 стр.78		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
		Итого за		3,96	4,21	41,89	219,76	128	0,6	0,02	0,14	0,66

	полдник:											
	Итого за день:			42,19	28,67	214,06	1478,48	407,95	12,02 5	76,234	8,016	9,42
	Неделя 3 День 1											
№1 стр.1 №62 стр.62 №77 стр.77	Завтрак	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,8	182	0,4	0,04	0,2	0,9
		Хлеб с сыром	0030/15	5,3	3,2	15,0	110,1	-	-	-	-	0,03
		Чай	200	12		14	53,06	12	0,5	0,0004	0,006	6
	Итого за завтрак:			23,16	16,25	55,8	384,96	194	0,9	0,044	0,206	1,53
№74 стр.74	Второй завтрак	Банан	100/69	0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
	Итого за второй завтрак:			0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
№12 стр.12 №63 стр.63 №33 стр.33	Обед	Борщ	250	1,55	1,87	9,33	66,7	40	1,2	0,04	0,05	9,97
		Хлеб	0030	4,6	0,5	29,5	141	-	-	-	-	-
		Картофельная запеканка с говядиной	200	23,3	23,5	18,9	380	-	-	-	-	4
№79 стр.79 №87 стр.87		Какое с молоком	0180	1,5	1,6	12,1	60	100	0,02	0,02	0,01	0,65
		Паштет из рыбы соленой	50	2,6	6,4	5,2	88					4,5
	Итого за обед:			33,45	33,87	75,13	735,7	140	1,22	0,06	0,06	19,12
№72 стр.72 №78 стр.78	Полдник	Пряник	0050	1,77	1,41	22,5	109,8					0
		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
	Итого за полдник:			4,89	4,63	41,2	222,86	128	0,6	0,02	0,14	0,66
	Всего за день:			62,4	55,05	176,93	1400,52	468	2,74	0,1504	5,206	21,67
	День 2											
№2 стр.2 №65 стр.65 №78 стр.78	Завтрак	Каша вязкая молочная	200	6,21	7,73	27,71	201	182,3	0,5	0,1	0,1	1,95
		«Дружба»	30/6	2,32	0,24	20,08	92	6,96	0,4	0,03	0,02	0,01
		Бутерброд с маслом	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66

	Итого за завтрак:			116,5	11,19	66,49	406,06	317,26	1,51	0,15	0,26	2,62
№82 стр.82	Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Итого за второй завтрак:			0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
№13 стр.13	Обед	Суп гороховый	250	2,21	2,44	16,1	185,8	47	2,1	0,32	0,12	4,3
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0040	4,6	0,5	29,5	141	-	-	-	-	-
№81 стр.81		Кисель	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13
№34 стр.34		Тефтели мясные	70	8,85	6,64	4,53	118,1	6	1,4	3,31	0,08	0,56
№ стр.		Салат из кукурузы	60	3	0,12	4,98	33	15,6	0,42	0,2	0,11	66
	Итого за обед:			19,06	9,718	80,35	580,62	68,96	3,93	3,86	29,23	71,99
№52 стр.52	Полдник	«Гребешок» или ватрушка с джемом (повидло)	70	4,54	4,07	25,30	157,17	32,56	0,76	0,10	0,04	0,22
№78 стр.78		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
	Итого за полдник:			7,66	7,29	44	270,23	160,56	1,36	0,12	0,18	0,88
	Всего за день:			143,72	28,198	200,94	1300,0	548,78	6,81	4,14	36,67	76,89
	День 3											
№3 стр.3	Завтрак	Каша пшенная молочная	200	6,70	10,4	25,87	224,9	5	0,7	0,09	0,2	0,9
№78 стр.78		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,06	0,02	0,14	0,66
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	141					
	Итого за завтрак:			14,48	14,12	74,07	478,96	133	1,3	0,11	0,24	1,56
№73 стр.73	II завтрак	Яблоко	100/88	0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0,026	11
	Итого за II завтрак:			0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0,026	11
№16 стр.16	Обед	Щи из свежей капусты	180	1,54	5,78	5,99	82,2	-	-	-	-	13,36
№35 стр.35		Плов из отварной говядины	200	15,1	14,9	39,4	35,2	-	-	-	-	0,3
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	141	-	-	-	-	-
№79 стр.79		Какао	180	1,5	1,6	12,1	60	100	0,02	0,02	0,01	0,65
	Итого за обед:			22,74	22,78	86,99	635,2	100	0,02	0,02	0,01	14,31

№56 стр.56	Полдник	Омлет натуральный	100	8,6	13,4	2,3	136,1	-	-	-	-	0,31
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	141	-	-	-	-	-
№77 стр.77		Чай	200	12	3,1	14	53,06	12	0,5	0,0004	0,006	6
	Итого за полдник:			25,2	17	45,8	357,16	12	0,5	0,0004	0,006	6,31
	Всего за день			62,77	53,9	216,77	1512,36	259,03	21,11	01404	0,282	33,18
	День 4											
№ стр.	Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	222,38	184	1,5	0,1	0,22	0,9
№ стр.		Чай	200	12	3,1	14	53,06	12	0,5	0,0004	0,006	6
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	141	-	-	-	-	-
№ стр.		Конфеты	0030	0,4	0,4	36,5	0250	-	-	-	-	6
	Итого за завтрак:			23,98	14,4	108	416,69	196	2,0	0,1004	0226	21
№74 стр.74	II завтрак	Банан	100/69	0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
	Итого за II завтрак			0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
№19 стр.19	Обед	Суп с домашней лапшой	200	8,85	20,27	47,69	409	2,00	0,20	0,06	78,8	2,35
№ стр.		Кисель	200	0,4	0,018	25,24	102,72	0,36	0,01	0,03	28,92	1,13
№36 стр.36		Суфле рыбное	70	11,2	3,4	1,8	82,6	-	-	-	-	0,3
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	141	-	-	-	-	-
	Итого за обед:			25,05	24,188	104,23	735,32	236	021	0,09	107,7 2	3,78
№78 стр.78	Полдник	Булочка сдобная	90	6,79	9,16	41,7	295,32	39	0,7	0,07	0,08	0,03
		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
	Итого за полдник:			9,91	12,38	60,4	408,81	167	1,3	0,09	0,22	0,69
	Всего за день			34,96	51,268	277,43	1614,82	605	3,53	0,3104	112,9 66	25,83
	День 5											
№5 стр.5	Завтрак	Вермишель молочная	200	6,58	9,0	26,12	187,04	103	0,4	0,04	0,15	0,9
№78 стр.78		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	141	-	-	-	-	-
№ стр.		Зефир	0050	0,8	0,1	79,8	163	-	-	-	-	-

	Итого за завтрак:				12,82	154,12	604,1	231	1,0	0,06	0,29	156
№82 стр.82	II завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
	Итого за II завтрак:				0,00	10,1	42,22	2	0,01	0,01	7	1,4
№14 стр.14	Обед	Рассольник	180	1,76	5,98	12,09	109,74	-	-	-	-	5,59
№37 стр.37		Печенье	200	16,16	12,11	6,52	204	-	-	-	-	-
№80 стр.80		Компот из с/ф	200	0,31	0,01	24,37	96,76	25	0,9	0,003	0,006	0,28
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	141	-	-	-	-	-
№91 стр.91		Салат из зел.гор.	50	0,9	5,1	4,9	69,1	-	-	-	-	5,1
	Итого за обед:			23,73	23,7	77,38	620,6	25	0,9	0,003	0,006	10,97
№78 стр.78	Полдник	Вафли	0040	084	0,99	23,19	106,7	-	-	-	-	0
№ 78 стр.78		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
	Итого за полдник:			3,96	4,21	41,89	219,76	128	0,6	0,02	0,14	0,66
	Всего за день:			43,29	40,73	283,49	1486,68	386	2,51	0093	7,436	14,59
	Неделя 4											
	День 1											
№6 стр.6	Завтрак	Каша гречневая	200	6,97	10,4	25	222,4	184	1,5	0,1	0,22	0,9
№ стр.		молочная										
		Бутерброд со слив.маслом	30/7	2,34	7,76	14,53	139,1	9	0,3	0,03	0,01	0
№78 стр.78		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
№ стр.		Конфета	0030	0,4	0,4	39,5	250	-	-	-	-	-
	Итого за завтрак:			12,83	21,78	97,73	724,56	321	2,4	0,15	0,37	1,56
№ стр.	II завтрак	Яблоко	100/88	0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0026	11
	Итого за второй завтрак:			0,35	-	9,91	41,04	14,03	19,29	0,01	0026	11
№22 стр.22	Обед	Суп крестьянский	250	2,4	3,17	19,76	105,5	27	1,4	0,01	0,03	6,8
№90 стр.90		Салат с сельдью с луком	90	11,85	11,44	1,9	158	61	0,9	0,02	0,09	2,1
№38 стр.38		Голубцы ленивые	70	5,9	5,8	2,8	27,5	-	-	-	-	8,7
№79 стр.79		Какао с молоком	200	1,5	1,6	12,1	60	100	0,02	0,02	0,01	0,65
№63 стр.63		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	141	-	-	-	-	-
	Итого за обед:			26,25	22,51	66,06	553	188	2,32	0,05	0,13	18,25
№72 стр.72	Полдник	Пряник	0050	1,77	1,41	22,5	109,8	-	-	-	-	-

№78 стр.78		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,06	0,02	0,14	0,66
	Итого за полдник:			4,89	4,63	41,2	222,86	128	0,06	0,02	0,14	0,66
	Всего за день:			44,32	48,92	214,9	1541,46	651,1	254,29	0,23	0,270	31,47
День 2												
№8 стр.8 №78 стр.78 №63 стр.63	Завтрак	Суп рисовый	200	9,25	10,78	34,21	265,9	-	-	-	-	1,8
		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
		Хлеб с сыром	40/16	5,3	3,2	15,0	110,1	-	-	-	-	0,03
	Итого за завтрак:			17,67	17,2	67,91	489,06	128	0,6	0,02	0,14	2,49
№ стр.	П завтрак:	Банан	100/69	0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
	Итого за второй завтрак:			0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
№23 стр.23 №43 стр.43	Обед	Суп с клецками	180	1,91	2,86	10,63	75,92	-	-	-	-	4,2
		Компот из с/ф	200	0,31	0,01	24,37	96,76	25	0,9	0,030	0,006	0,28
		Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	128,92	56	0,8	0,1	0,11	3,34
№39 стр.39		Печень говяжья по строгановски	70/40	18	13,8	4,3	213	-	-	-	-	8,5
№92 стр.92 №63 стр.63		Салат из свеклы	50	0,8	2,8	4,2	44,5	-	-	-	-	2,9
		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	141	-	-	-	-	-
		Итого за обед:			29,01	24,66	100,66	700	81	1,7	1,7	0,116
№ стр. №78 стр.78	Полдник	Песочник	100	6,5	21,6	49,9	203	-	-	-	-	-
		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
	Итого за полдник:			9,62	24,62	68,6	316,6	128	0,06	0,02		0,66
	Всего за день:			57,2	66,98	307,31	1562,12	343	2,92	3,093	5,196	22,73
День 3												
№7 стр.7 № стр. №63 стр.63 №78 стр.78	Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,87	8,04	25,92	214	266	0,4	0,005	0	0
		Зефир	0050	0,8	0,1	79,8	163	-				
		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	141					
		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
	Итого за завтрак:			15,39	11,86	153,92	631,06	394	0,10	0,07	0,14	0,66

		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
№10 стр.10	Итого за полдник:			7,66	7,29	44	270,18	160,65	1,36	0,12	,018	0,88
	Всего за день:			59,99	35,4	235,3	1332,46	570,69	23,56	0,283	0,662	21,83
	День 5											
№ 78 стр.78 №63 стр.63	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,3	19,0	146					0,92
		Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	128	0,6	0,02	0,14	0,66
		Хлеб пшеничный с маслом	30/6	2,31	0,24	20,08	92	6,96	0,41	0,03	0,02	0,01
	Итого за завтрак:			11,14	8,76	57,78	351,06	134,96	1,07	0,05	0,16	1,59
	II завтрак	Банан	100/69	0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
	Итого за II завтрак:			0,9	0,30	4,80	57,00	6,00	0,02	0,03	4,80	0,36
№ стр. № стр. №41 стр.41 № стр. №63 стр.63	Обед	Суп рисовый	250	2,24	4,7	9,89	90,9	47	0,8	0,22	0,08	4,25
		Салат из зел.гор.	60	3	0,12	4,98	33	15,6	0,42	0,2	0,11	66
		Мясные ёжики	80	14,18	13,9	3,49	195,83	9,03	1,99	0,05	0,12	2,05
		Какао	200	1,5	1,6	12,1	60	100	0,02	0,02	0,01	0,65
		Хлеб пшеничный	0030	4,6	0,5	29,5	141					
	Итого за обед:			25,52	20,82	59,87	520,73	171,63	3,23	0,49	0,32	72,95
№ стр. № стр.	Полдник	Сухари	0040	8,6	11,4	66,7	406,0	-	-			
		Чай сладкий	200	12	3,1	14	53,06	12	0,5	0,0004	0,006	6
	Итого за полдник:			20,6	14,5	80,7	459,06	12	0,5	0,0004	0,006	6
	Всего за день:			58,16	44,38	203,15	1387,85	324,59	4,76	0,5704	5,286	80,9