

Утверждено

Директор

ГБОУ СОШ №1 «ОЦ»

п.г.т. Смышляевка



И.В.Бурцева

08 2025г.

**Примерное 10-дневное меню весенне-летний период  
и пищевая ценность приготавливаемых блюд для питания детей  
возрастных групп: ясли и детский сад,  
посещающих структурное подразделение  
«Детский сад «Самоцветы»  
ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т.Смышляевка»**

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная группа: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	150	5,65	6,83	26,41	148,3	217
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	15,42	115	65
	Кофейный напиток	180	0,41	0,43	7,63	36,09	464
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>370</b>	<b>10,63</b>	<b>11,08</b>	<b>49,46</b>	<b>299,39</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком/Салат из свеклы отварной	40	0,64	3,24	3,30	45,84	9/26
	Щи из свежей капусты с картофелем , курицей и сметаной/Щи с рыбными консервами	160	3,90	5,98	12,55	112,22	104к/104р.к.
	Пюре картофельное	110	2,91	5,01	15,25	116,22	377
	Котлеты из говядины	50	8,30	8,81	12,58	140,85	339
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	7,29	28,95	495
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>595</b>	<b>18,57</b>	<b>23,49</b>	<b>66,23</b>	<b>517,32</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	501п
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83	582
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>2,24</b>	<b>2,10</b>	<b>38,46</b>	<b>182</b>	
УЖИН	Кукуруза консервированная/Салат из моркови (свежей/отварн.) с изюмом	40	0,87	0,18	2,97	34,2	157/24
	Творожник песочный	145	6,56	9,33	14,95	210,67	546тв
	Чай с сахаром	180	0,29	0,00	6,35	27,88	457
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>10,51</b>	<b>9,96</b>	<b>39,53</b>	<b>345,99</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1665</b>	<b>42,35</b>	<b>47,03</b>	<b>203,48</b>	<b>1391,7</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	5,02	6,98	3,52	98,35	268
	Горошек зеленый	30	0,90	0,15	3,19	17,4	1/1
	Бутерброд с повидлом	40	2,25	0,87	15,42	78,8	72
	Какао с молоком	170	4,16	3,60	12,75	133,89	462
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>370</b>	<b>12,33</b>	<b>11,60</b>	<b>34,88</b>	<b>328,24</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	

ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком/Икра кабачковая(промыш.пр-ва)	40	0,98	3,21	0,91	36,38	16/150
	Суп гороховый с курицей/Суп с крупой с курицей и сметаной	160	7,32	6,34	23,20	113,62	127к
	Макаронные изделия отварные	110	3,63	3,71	24,38	143,23	256
	Гуляш из отварной говядины/Гуляш из куриного филе	50	4,90	8,51	7,62	181,8	327
	Компот из сухофруктов и лимона	150	0,08	0,01	9,26	38,97	498л
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>545</b>	<b>19,70</b>	<b>22,23</b>	<b>80,63</b>	<b>541,76</b>	
ПОЛДНИК	Кисель из сока плодового или ягодного	180	0,38	0,07	26,01	106,4	485
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>1,88</b>	<b>0,65</b>	<b>36,29</b>	<b>158,6</b>	
УЖИН	Свекла отварная порционно	40	0,60	0,04	3,52	16,8	170л
	Залеканка из печени с рисом	145	4,17	9,82	8,22	122,36	355
	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	13,66	56,38	496
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>7,99</b>	<b>10,31</b>	<b>40,66</b>	<b>368,78</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1615</b>	<b>42,30</b>	<b>45,19</b>	<b>202,26</b>	<b>1444,38</b>	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,34	5,34	8,22	132,39	139
	Яйцо вареное	40	2,60	2,08	0,16	30,4	267
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	135,2	69
	Чай с лимоном	160	2,59	2,56	10,21	76,08	459
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>390</b>	<b>11,91</b>	<b>17,00</b>	<b>34,18</b>	<b>343,67</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Кукуруза консервированная/Салат из свежих овощей (огур.помид.)	30	0,87	0,18	2,97	17,4	157/18
	Борщ с мясом, фасолью, картофелем и сметаной	160	4,86	6,40	24,94	111,57	96
	Рис отварной /Каша пшеничная рассыпч.	110	2,51	3,18	26,11	134,1	385/206
	Котлеты рыбные	50	3,58	3,43	6,66	75,86	307
	Компот из свежих плодов	150	0,06	0,06	7,45	30,99	492
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>535</b>	<b>14,67</b>	<b>13,70</b>	<b>83,39</b>	<b>443,16</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	6,30	81	470р/469
	Оладьи со сгущ. молоком	50	5,30	6,80	22,61	153,98	526
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>9,65</b>	<b>10,55</b>	<b>28,91</b>	<b>234,98</b>	
УЖИН	Овощи консервированные порциями (огурцы, помидора, зел. горошек)	40	0,44	0,04	0,64	17,2	149п
	Пюре картофельное	145	2,91	5,01	12,25	158,52	377
	Кисель из кураги	180	0,47	0,02	18,81	77,78	482

	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>6,61</b>	<b>5,52</b>	<b>46,96</b>	<b>326,74</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1625</b>	<b>43,24</b>	<b>47,17</b>	<b>203,24</b>	<b>1395,55</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Залежанка из творога со сгущенным молоком/Ленивые вареники со сметан.соусом	140	4,35	3,05	11,44	113,12	279/289см.
	Бутерброд с маслом и сыром	40	3,04	8,08	10,36	135,3	64
	Какао с молоком	170	4,16	3,60	12,75	133,89	462
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>11,55</b>	<b>14,73</b>	<b>34,55</b>	<b>382,31</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофель.с зеленым гор.	30	0,57	2,51	3,77	40,59	42
	Суп с клецками, курицей и сметаной	160	4,02	5,74	21,46	101,04	115
	Капуста, тушенная с мясом/Капуста, тушенная с сердцем гов.	160	5,10	6,38	12,85	178,7	382
	Компот из сухофруктов (изюм)	150	0,26	0,06	11,92	47,71	495 и
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>535</b>	<b>12,74</b>	<b>15,14</b>	<b>65,26</b>	<b>441,28</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	150	4,05	3,75	16,20	118,5	470с/469
	Ватрушка	50	5,30	4,80	31,61	113,98	530
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>9,35</b>	<b>8,55</b>	<b>47,81</b>	<b>232,48</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат из моркови(свежей/отварн.)	40	0,76	3,56	3,08	47,2	24
	Каша молочная геркулесовая	145	6,60	6,76	21,22	182,31	234
	Чай с сахаром	180	0,29	0,00	6,35	27,88	457
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>10,44</b>	<b>10,77</b>	<b>45,91</b>	<b>330,63</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1585</b>	<b>44,48</b>	<b>49,59</b>	<b>203,33</b>	<b>1433,7</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	150	6,24	6,83	22,80	178,89	230
	Бутерброд с повидлом	40	2,25	0,87	15,42	78,6	72
	Кофейный напиток с молоком	160	2,52	2,76	9,89	75,07	465
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>11,01</b>	<b>10,46</b>	<b>48,11</b>	<b>332,56</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи консервированные порциями (огурцы, помидора, зел.гор.)/Салат из отварных овощей	40	0,44	0,04	0,64	5,2	149н/42
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной/Харчо с курицей и сметаной	160	4,85	7,52	22,56	186,1	100к/129к
	Тефтели из говядины с рисом - "ежики"	160	6,40	21,58	22,47	256,2	350
	Компот из яблок с лимоном	150	0,11	0,06	7,59	32,42	487
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>545</b>	<b>14,59</b>	<b>29,65</b>	<b>68,52</b>	<b>553,16</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	501п
	Пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,2	581
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>1,92</b>	<b>1,08</b>	<b>38,58</b>	<b>172,2</b>	
<b>УЖИН</b>	Овощи свежие порц.(огур.помид.)/Икра кабачковая(промыш.пр-ва)	40	0,60	0,04	3,52	16,8	149п/150
	Рыба, запеченная в омлете	145	11,69	5,51	5,93	118,9	300
	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	13,66	56,38	496
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>15,51</b>	<b>6,00</b>	<b>38,37</b>	<b>265,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1595</b>	<b>43,43</b>	<b>47,59</b>	<b>203,38</b>	<b>1370,24</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная"Дружба"	150	6,06	7,04	22,74	109,7	229
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	135,2	69
	Чай с молоком	160	2,59	2,56	10,21	76,08	460
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>11,03</b>	<b>16,62</b>	<b>48,54</b>	<b>320,98</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурец консервир.порц./Салат из свежих овощей(огур.помид.)	40	1,12	0,00	0,52	6,44	149с/18
	Щи из свежей капусты с картофелем , говядиной и сметаной/Щи с рыбными консервами	160	3,90	5,98	12,55	144,64	104к/104р.к.
	Пюре гороховое	110	6,35	5,23	22,81	143,57	388
	Котлета куриная	60	3,58	5,88	5,45	96,19	122
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	7,29	28,95	495
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573сб
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574сб
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>545</b>	<b>17,77</b>	<b>17,54</b>	<b>63,88</b>	<b>493,03</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	501п
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83	582
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>2,24</b>	<b>2,10</b>	<b>38,46</b>	<b>182</b>	
<b>УЖИН</b>	Кукуруза консервированная	40	0,87	0,18	4,15	34,2	157
	Творожник песочный	145	6,56	9,33	14,95	200,67	546тв
	Кисель из кураги	180	0,47	0,02	8,84	77,78	482
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>10,69</b>	<b>9,98</b>	<b>43,20</b>	<b>385,89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1595</b>	<b>42,13</b>	<b>46,64</b>	<b>203,88</b>	<b>1428,9</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	130	5,02	6,98	3,52	98,35	268
	Горошек зеленый	30	0,90	0,15	2,19	17,4	1/1
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	15,42	115	65
	Кофейный напиток с молоком	150	2,52	2,76	9,89	75,07	465
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>13,01</b>	<b>13,71</b>	<b>31,02</b>	<b>305,82</b>	

<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра свекольная	40	0,91	3,25	5,86	58,49	53
	Суп с картофелем, вермишелью, курицей и сметаной	160	3,23	7,57	16,35	154,02	129
	Рагу из овощей с мясом/Рагу из овощей с куриным филе	160	2,35	2,97	15,78	165,51	176м/с
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	7,29	28,95	495
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>545</b>	<b>9,31</b>	<b>14,24</b>	<b>60,54</b>	<b>478,21</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	150	4,05	3,75	16,20	118,5	470с/469
	Пончики с сахарной пудрой	50	5,48	4,83	35,58	109,8	542п
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>9,53</b>	<b>8,58</b>	<b>51,78</b>	<b>228,3</b>	
<b>УЖИН</b>	Овощи консервированные порциями (огурцы, помидора, зел. гор.)	40	0,44	0,04	0,64	5,2	149п
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,65	3,04	20,83	118,91	202
	Печень говяжья по-строгановски	50	3,18	7,14	7,66	124,47	356
	Чай с сахаром	180	0,29	0,00	6,35	27,88	457
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>415</b>	<b>11,35</b>	<b>10,67</b>	<b>50,74</b>	<b>349,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1610</b>	<b>43,60</b>	<b>47,60</b>	<b>203,88</b>	<b>1409,03</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная геркулесовая	150	6,60	7,76	21,22	182,31	234
	Бутерброд с повидлом (хл)	40	2,37	0,30	14,49	64,08	72
	Чай с лимсом	170	0,32	0,00	6,61	30,03	459
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>360</b>	<b>9,29</b>	<b>8,06</b>	<b>42,32</b>	<b>276,42</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи консервированные порциями (огурцы, помидора, зел. гор.)/Салат из свежих овощей(огур. помид.)	40	1,12	0,00	0,52	6,44	149о/18
	Солянка с мясом и сметаной	160	6,56	7,81	17,90	199,78	110
	Голубцы ленивые	160	11,78	21,28	12,66	257,33	333
	Компот из сухофруктов (курага)	150	0,47	0,03	10,58	44,82	495 к
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>545</b>	<b>22,72</b>	<b>29,57</b>	<b>56,92</b>	<b>581,61</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	501п
	Сухарики сладкие	20	1,53	1,81	12,31	71,7	579
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>2,27</b>	<b>1,95</b>	<b>35,89</b>	<b>170,7</b>	
<b>УЖИН</b>	Свекла отварная порционно	40	0,60	0,04	3,52	16,8	170п
	Картофель, запеченный с маслом	145	3,18	6,31	25,58	178,07	181
	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	13,66	56,38	496
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж

	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>7,00</b>	<b>6,80</b>	<b>58,02</b>	<b>324,49</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1605</b>	<b>41,68</b>	<b>46,78</b>	<b>202,95</b>	<b>1400,22</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Ленивые вареники со сметан. соусом/Пудинг из творога с морковью и молочным соусом	140	4,35	3,05	15,44	113,12	289/279п
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	135,2	69
	Какао с молоком	170	4,16	3,60	12,75	133,89	462
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>10,89</b>	<b>13,67</b>	<b>43,78</b>	<b>382,21</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты с луком/Салат из свежих овощей (огур.помид.)	40	0,64	3,24	3,30	45,84	9/149п
	Суп с мясными фрикадельками и сметаной	160	7,62	8,43	15,88	148,27	123
	Жаркое по-домашнему с мясом/Жаркое по-домашнему с сердцем гов./куриным филе	160	8,56	7,89	39,18	209,67	328
	Компот из свежих плодов	150	0,06	0,06	7,45	30,99	492
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>545</b>	<b>19,67</b>	<b>20,07</b>	<b>81,07</b>	<b>508,01</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	180	0,74	0,14	23,58	99	501п
	Пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,2	581
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>1,92</b>	<b>1,08</b>	<b>38,58</b>	<b>172,2</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат из соленых огурцов с луком/Овощи консервир порц.	40	0,98	3,21	0,91	36,38	16/149п
	Суфле рыбное	145	5,12	7,61	7,58	153,69	303
	Чай с сахаром	180	0,29	0,00	6,35	27,88	457
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>9,18</b>	<b>11,27</b>	<b>30,10</b>	<b>291,19</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1595</b>	<b>42,06</b>	<b>46,49</b>	<b>203,33</b>	<b>1400,61</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная/Каша ячневая молочная	150	3,94	5,84	20,68	132,87	232
	Яйцо вареное	20	2,60	2,08	0,16	30,4	267
	Бутерброд с маслом и сыром	40	5,04	8,08	10,36	135,3	64
	Кофейный напиток	150	0,41	0,43	7,63	36,09	464
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>360</b>	<b>11,99</b>	<b>16,43</b>	<b>38,83</b>	<b>334,66</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Кукуруза консервированная	30	0,87	0,18	2,97	17,4	157
	Свекольник с мясом и сметаной	160	3,09	5,37	19,41	145,95	98
	Плов с говядиной/Плов с сердцем гов./Плов с куриным филе	160	4,42	5,48	21,54	177,35	330
	Напиток из кураги и лимона	150	0,08	0,01	9,26	38,97	495к.л.
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об

	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>535</b>	<b>11,25</b>	<b>11,49</b>	<b>68,44</b>	<b>452,91</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	6,15	79,5	470в/469
	Ватрушка/Пирожки печеные из сдобного теста	60	4,30	4,80	31,61	129,38	530/535
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>210</b>	<b>8,65</b>	<b>8,55</b>	<b>37,76</b>	<b>208,88</b>	
<b>УЖИН</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,2	150
	Макаронные изделия отварные/Макароны запеченые с яйцом	145	3,63	5,71	24,38	195	256/260
	Чай с сахаром	180	0,29	0,00	6,35	27,88	457
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>7,47</b>	<b>9,72</b>	<b>49,07</b>	<b>343,32</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1605</b>	<b>39,76</b>	<b>46,59</b>	<b>203,90</b>	<b>1386,77</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>16095</b>	<b>425,03</b>	<b>470,67</b>	<b>2033,63</b>	<b>14061,10</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1609,5</b>	<b>42,50</b>	<b>47,07</b>	<b>203,36</b>	<b>1401,01</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категори: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	180	6,79	8,19	31,10	214,67	217
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	15,42	115	65
	Кофейный напиток	200	0,46	0,48	8,48	40,1	464
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>11,82</b>	<b>12,49</b>	<b>55,00</b>	<b>369,77</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком/Салат из свеклы отварной	50	0,80	4,05	4,12	57,3	9/26
	Щи из свежей капусты с картофелем , курицей и сметаной/Щи с рыбными консервами	180	4,64	6,73	19,75	167,87	104к/104р.к.
	Пюре картофельное	130	3,46	5,56	22,75	137,35	377
	Котлеты из говядины	70	13,01	12,33	9,32	197,2	339
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	8,75	34,74	495
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>650</b>	<b>25,13</b>	<b>29,17</b>	<b>82,37</b>	<b>678,38</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	501п
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,5	582
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>4,57</b>	<b>5,06</b>	<b>63,40</b>	<b>317,5</b>	
УЖИН	Кукуруза консервированная/Салат из моркови (свежей/отварн.) с изюмом	50	1,45	0,30	4,95	36	157/24
	Творожник песочный	160	6,42	12,33	16,75	215,63	546тв
	Чай с сахаром	200	0,32	0,00	7,06	30,98	457
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>460</b>	<b>12,17</b>	<b>13,28</b>	<b>50,45</b>	<b>387,13</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1880</b>	<b>54,09</b>	<b>60,40</b>	<b>261,02</b>	<b>1799,78</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	5,79	8,05	6,17	113,48	268
	Горошек зеленый консервированный	50	1,50	0,25	3,65	29	1/1
	Бутерброд с повидлом	50	2,25	0,87	15,42	78,6	72
	Какао с молоком	200	5,21	4,17	15,74	153,89	462
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>14,75</b>	<b>13,34</b>	<b>40,98</b>	<b>374,97</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	

ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком/Икра кабачковая(промыш.пр-ва)	50	1,23	4,01	1,13	45,47	16/150
	Суп гороховый с курицей/Суп с крупой с курицей и сметаной	180	4,42	8,13	26,10	206,57	127к
	Макаронные изделия отварные	130	3,21	5,10	37,94	183,22	256
	Гуляш из отварной говядины/Гуляш из куриного филе	70	9,41	14,25	12,10	208,15	327
	Компот из сухофруктов и лимона	180	0,09	0,02	11,11	46,76	498л
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>650</b>	<b>21,54</b>	<b>32,01</b>	<b>106,06</b>	<b>772,09</b>	
ПОЛДНИК	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,42	0,08	28,90	118,22	485
	Батон	50	3,75	1,45	25,70	130,5	576
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>4,17</b>	<b>1,53</b>	<b>54,60</b>	<b>248,72</b>	
УЖИН	Свекла отварная порционно	50	0,75	0,05	4,40	21	170п
	Запеканка из печени с рисом	180	8,77	12,19	10,21	176,03	355
	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	13,66	56,38	496
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>460</b>	<b>13,93</b>	<b>12,89</b>	<b>49,96</b>	<b>357,93</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1910</b>	<b>54,79</b>	<b>60,17</b>	<b>261,40</b>	<b>1800,71</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,20	6,41	9,86	158,87	139
	Яйцо вареное	40	2,60	2,08	0,16	30,4	267
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	135,2	69
	Чай с лимоном	180	2,92	2,88	11,48	85,59	459
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>440</b>	<b>13,10</b>	<b>18,39</b>	<b>37,09</b>	<b>410,06</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82ф
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Кукуруза консервированная/Салат из свежих овощей (огур.помид.)	50	1,45	0,30	4,95	29	157/18
	Борщ с мясом, фасолью, картофелем и смет.	180	6,14	8,20	21,06	199,56	96
	Рис отварной /Каша пшеничная рассыпч.	130	2,56	2,57	30,86	158,48	385/206
	Котлеты рыбные	70	5,53	6,41	9,32	106,2	307
	Компот из свежих плодов	180	0,07	0,07	6,95	37,19	492
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>650</b>	<b>18,93</b>	<b>18,05</b>	<b>92,82</b>	<b>614,35</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,56	97,2	470р/469
	Оладьи со сгущ.молоком	70	7,03	13,70	43,50	271,57	526
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>12,25</b>	<b>18,20</b>	<b>51,06</b>	<b>368,77</b>	
УЖИН	Овощи консервированные порциями (огурцы, помидора, зел.горошек)	50	0,55	0,05	0,80	6,5	149п
	Пюре картофельное	150	4,40	4,82	26,88	169,12	377
	Кисель из кураги	200	0,52	0,02	20,90	86,42	482
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж

	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>450</b>	<b>9,45</b>	<b>5,54</b>	<b>70,27</b>	<b>366,56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1890</b>	<b>54,13</b>	<b>60,58</b>	<b>261,04</b>	<b>1806,74</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога со сгущенным молоком/Ленивые вареники со сметан.соусом	160	4,98	5,05	23,45	183,92	279/289см.
	Бутерброд с маслом и сыром	40	5,04	8,08	10,36	135,3	64
	Какао с молоком	200	5,21	4,17	15,74	153,89	462
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>15,23</b>	<b>17,30</b>	<b>49,55</b>	<b>473,11</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат картофельный с зеленым горош.	50	0,95	3,18	5,29	67,65	42
	Суп с клецками, курицей и сметаной	180	5,77	6,10	14,15	183,17	115
	Капуста, тушенная с говядиной/Капуста, тушенная с сердцем гов.	200	5,61	9,72	28,06	153,38	382
	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,31	0,07	14,31	57,26	495 и
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>650</b>	<b>15,82</b>	<b>19,57</b>	<b>79,49</b>	<b>545,38</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	180	4,86	4,50	19,44	142,2	470с/469
	Ватрушка	70	6,20	5,60	41,61	173,95	530
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>11,06</b>	<b>10,10</b>	<b>61,05</b>	<b>316,15</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат из моркови (свежей/отварн.)	50	0,95	4,45	5,85	68,12	24
	Каша молочная геркулесовая	160	6,80	7,85	26,16	215,45	234
	Чай с сахаром	200	0,32	0,00	7,06	30,98	457
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>460</b>	<b>12,05</b>	<b>12,95</b>	<b>60,76</b>	<b>419,07</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1860</b>	<b>54,56</b>	<b>60,32</b>	<b>260,65</b>	<b>1800,71</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	180	7,49	8,19	27,36	233,59	230
	Бутерброд с повидлом	40	2,25	0,87	15,42	78,6	72
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	3,31	11,86	90,09	465
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>12,76</b>	<b>12,37</b>	<b>54,64</b>	<b>402,28</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи консервированные порциями (огурцы, помидора, зел.гор.)/Салат из отварных овощей	50	0,55	0,05	0,80	6,5	149н/42
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной/Харчо с курицей и сметаной	180	5,70	8,46	26,75	259,31	100к/129к
	Гёфтели из говядины с рисом - "ёжики"	200	8,40	25,58	32,47	286,2	350
	Компот из яблок с лимоном	180	0,13	0,07	9,11	38,9	487
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об

	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>650</b>	<b>17,96</b>	<b>34,66</b>	<b>86,81</b>	<b>674,83</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	501п
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	581
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>3,77</b>	<b>2,51</b>	<b>63,70</b>	<b>293</b>	
УЖИН	Овощи свежие порц.(огур.помид.)/Икра кабачковая(промыш.пр-ва)	50	0,75	0,05	4,40	21	149п/150
	Рыба, запеченная в омлете	170	14,70	8,82	5,78	201,35	300
	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	13,66	56,38	496
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>450</b>	<b>19,86</b>	<b>9,52</b>	<b>45,53</b>	<b>383,25</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1850</b>	<b>54,75</b>	<b>59,46</b>	<b>260,48</b>	<b>1800,36</b>	

День 6

ЗАВТРАК	Каша молочная"Дружба"	180	7,27	8,44	27,29	215,64	229
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	135,2	69
	Чай с молоком	180	2,92	2,88	11,48	85,59	460
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>12,57</b>	<b>18,34</b>	<b>54,36</b>	<b>436,43</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Огурец консервир.порц./Салат из свежих овощей(огур.помид.)	50	1,40	0,00	0,65	8,05	149о/18
	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной/Щи с рыбными консервами	180	6,62	7,06	17,84	132,72	104м/104р.к.
	Пюре гороховое	130	7,20	2,64	21,78	129,68	388
	Котлета куриная	70	4,32	4,53	9,55	134,67	122
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	8,75	34,74	495
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>650</b>	<b>22,76</b>	<b>14,73</b>	<b>76,25</b>	<b>523,78</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	501п
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	207,5	582
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>4,57</b>	<b>5,06</b>	<b>63,40</b>	<b>317,5</b>	
УЖИН	Кукуруза консервированная	50	1,45	0,30	4,95	36	157
	Творожник песочный	160	7,78	21,33	9,60	218,63	546тв
	Кисель из кураги	200	0,52	0,02	20,90	86,42	482
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>460</b>	<b>13,73</b>	<b>22,30</b>	<b>57,14</b>	<b>445,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1860</b>	<b>54,03</b>	<b>60,83</b>	<b>260,95</b>	<b>1770,28</b>	

День 7

ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	5,79	8,05	6,17	113,48	268
	Горошек зеленый	50	1,50	0,25	4,65	29	1/1
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	15,42	115	65
	Кофейный напиток с молоком	180	3,02	3,31	11,86	90,09	465

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>14,88</b>	<b>15,43</b>	<b>38,10</b>	<b>347,57</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Икра свекольная	50	1,13	4,07	7,32	70,61	53
	Суп с картофелем, вермишелью, курицей и сметаной	180	5,09	8,51	20,10	195,03	129
	Рагу из овощей с мясом/Рагу из овощей с куриным филе	180	2,78	4,51	19,35	254,52	176м/с
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0,00	8,75	34,74	495
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>630</b>	<b>12,22</b>	<b>17,59</b>	<b>73,20</b>	<b>638,82</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	180	4,86	4,50	19,44	142,2	470с/469
	Пончики с сахарной пудрой	70	6,59	5,98	54,12	149,55	542п
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>11,45</b>	<b>10,48</b>	<b>73,56</b>	<b>291,75</b>	
УЖИН	Овощи консервированные порциями (огурцы, помидора, зел.гор.)	50	0,55	0,05	0,80	6,5	149п
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,50	6,56	29,15	175,03	202
	Печень говяжья по-строгановски	70	6,35	9,99	7,92	158,62	356
	Чай с сахаром	200	0,32	0,00	7,06	30,98	457
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>500</b>	<b>15,70</b>	<b>17,25</b>	<b>66,62</b>	<b>475,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1900</b>	<b>54,65</b>	<b>61,15</b>	<b>261,28</b>	<b>1800,79</b>	
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	180	7,92	9,31	25,47	238,77	234
	Бутерброд с повидлом (хл)	40	2,37	0,30	14,49	64,08	72
	Чай с лимоном	180	0,36	0,00	7,43	33,79	459
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>10,65</b>	<b>9,61</b>	<b>47,39</b>	<b>336,64</b>	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Овощи консервированные порциями (огурцы, помидора, зел.гор.) / Салат из свежих овощей (огур. помид.)	50	1,40	0,00	0,65	18,05	149о/18
	Солянка с мясом и сметаной	180	7,38	12,30	20,14	249,99	110
	Голубцы ленивые	180	16,78	25,23	17,66	278,9	333
	Компот из сухофруктов (курага)	180	0,56	0,04	18,15	53,78	495 к
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>630</b>	<b>29,30</b>	<b>38,07</b>	<b>74,28</b>	<b>684,64</b>	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	501п
	Сухарики сладкие	50	3,82	4,53	30,77	182,25	579
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>4,64</b>	<b>4,69</b>	<b>56,97</b>	<b>292,25</b>	
УЖИН	Свекла отварная порционно	50	0,75	0,05	4,40	21	170п
	Картофель, запеченный с маслом	180	3,94	6,59	32,75	258,03	181
	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	13,66	56,38	496

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>460</b>	<b>9,10</b>	<b>7,29</b>	<b>72,50</b>	<b>439,93</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1840</b>	<b>54,09</b>	<b>60,06</b>	<b>260,94</b>	<b>1800,46</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Ленивые вареники со сметан. соусом/Пудинг из творога с морковью и молочным соусом	160	4,68	4,05	18,44	153,56	289/279п
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	5,59	135,2	69
	Какао с молоком	200	5,21	4,17	15,74	153,89	462
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>400</b>	<b>12,27</b>	<b>15,24</b>	<b>39,77</b>	<b>442,65</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты с луком/Свежие овощи порц (огур., помид.)	50	0,80	4,05	4,12	57,3	9/149п
	Суп с мясными фрикадельками и сметаной	180	8,57	9,49	28,87	218,5	123
	Жаркое по-домашнему с мясом/Жаркое по-домашнему с сердцем гов./куриным филе	180	9,63	10,87	43,18	259,67	328
	Компот из свежих плодов	180	0,07	0,07	8,95	37,19	492
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>630</b>	<b>22,25</b>	<b>24,98</b>	<b>102,80</b>	<b>656,58</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	501п
	Пряники	50	2,95	2,35	37,50	183	581
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>3,77</b>	<b>2,51</b>	<b>63,70</b>	<b>293</b>	
<b>УЖИН</b>	Салат из соленых огурцов с луком/Овощи консервир. порц.	50	1,23	4,01	1,13	45,47	16/149п
	Суфле рыбное	180	10,02	13,62	15,52	179,96	303
	Чай с сахаром	200	0,32	0,00	7,06	30,98	467
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573уж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574уж
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>480</b>	<b>15,55</b>	<b>18,28</b>	<b>45,40</b>	<b>360,93</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1860</b>	<b>54,24</b>	<b>61,41</b>	<b>261,47</b>	<b>1800,16</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная/Каша ячневая молочная	180	5,95	8,21	27,22	240,75	232
	Яйцо вареное	40	2,60	2,08	0,16	30,4	267
	Бутерброд с маслом и сыром	40	5,04	8,08	10,36	135,3	64
	Кофейный напиток	200	0,46	0,48	8,48	40,1	464
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>460</b>	<b>14,05</b>	<b>18,85</b>	<b>46,22</b>	<b>446,55</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	47	82Ф
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Кукуруза консервированная	50	1,45	0,30	4,95	29	157
	Свекольник с мясом и сметаной	180	6,32	7,16	20,35	170	98
	Плов с говядиной/Плов с сердцем гов./Плов с куриным филе	180	7,98	13,52	41,11	318,54	330
	Напиток из кураги и лимона	180	0,09	0,02	11,11	46,76	495к.л.

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>630</b>	<b>19,02</b>	<b>21,50</b>	<b>95,20</b>	<b>648,22</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	7,38	95,4	470в/469
	Ватрушка/Пирожки печеные из сдобного теста	70	6,20	5,60	41,61	173,95	530/535
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>11,42</b>	<b>10,10</b>	<b>48,99</b>	<b>269,35</b>	
<b>УЖИН</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59	150
	Макаронные изделия отварные/Макароньы запеченные с яйцом	160	4,21	4,10	28,04	216,15	256/260
	Чай с сахаром	200	0,32	0,00	7,06	30,98	457
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	573урж
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,8	574урж
<b>ИТОГО ЗА УЖИН</b>		<b>460</b>	<b>9,46</b>	<b>9,20</b>	<b>60,64</b>	<b>410,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1900</b>	<b>54,35</b>	<b>60,05</b>	<b>260,85</b>	<b>1821,77</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>18750</b>	<b>543,68</b>	<b>604,43</b>	<b>2610,08</b>	<b>18001,76</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1875</b>	<b>54,37</b>	<b>60,44</b>	<b>261,01</b>	<b>1800,18</b>	

В журнале пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

157 (цифрой и прописью) 157 (листов)

Руководитель

Н.А. Егоркина  
(подпись) \_\_\_\_\_ Н.А. Егоркина /  
(инициалы, фамилия)

«29» \_\_\_\_\_ «08» \_\_\_\_\_ 2025 г.

