

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МАДОУ ЦРР д/с № 43



Е.В. Кравцова

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное меню

на летний период

с расчётом энергетической ценности каждого блюда

г. Калининград

2025г.

Понедельник	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Ценность, ккал	
		1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	190	10,2	11,4	8,6	9,64	49,4	54,9	324,6	360,6
	Чай с сахаром	150	180	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	22,36	152,8	169,8
	Бутерброд с маслом	25	30	6,75	6,75	13,4	13,4	15,5	15,5	222,3	222,3
2-й завтрак	Сок	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	5,9	5,9	28,2	28,2
Обед	Порц. соленый огурец	20	25	0,6	0,6	4,3	4,3	6,3	6,3	65,5	65,5
	Суп овощной со сметаной	150	180	10,1	10,1	2,62	2,62	16,6	16,6	150,87	150,87
	Гуляш из мяса	50	80	8,83	11,77	3,55	4,73	3,26	4,35	75,03	100,04
	Каша гречневая рассыпчатая	110	120	5,8	7,06	6,06	7,2	31,2	37,5	207,3	244,3
	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,33	0	0	21,9	24,3	87,1	96,7
	Хлеб ржаной	40	50	3	3	0,5	0,5	22,25	22,25	94,5	94,5
Полдник	Кефир	180	200	5,6	5,6	5	5	9,46	9,46	104	104
	Бутерброд с повидлом	30	50	5,95	5,95	0,61	0,61	32,78	32,78	182,1	182,1
Ужин	Вареники ленивые	135	145	14,4	20,1	14	16,7	20,5	25,3	290,6	340,18
	Яблоко	80	80	0,1	0,1	0	0	6,4	6,4	37,5	37,5
	Чай с лимоном	180	200	0,2	0,22	3,6	4	11,9	13,3	47,27	52,5
	Батон	20	25	5,95	5,95	0,61	0,61	32,78	32,78	182,1	182,1
Всего		1600	1835	83,48	95,33	68,75	75,91	306,23	329,98	2251,77	2431,19

Вторник	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Ценность, ккал	
		1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	180	5,6	6,3	9,1	10,2	23,6	26,3	200,83	223,8
	Какао с молоком	170	180	0,48	0,53	0,24	0,26	13,4	14,9	68,1	75,7
	Бутерброд с сыром	30	40	8,1	8,1	17,3	17,3	18,7	18,7	266,8	266,8
2-й завтрак	Сок	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	5,9	5,9	28,2	28,2
Обед											
	Свежий огурец	20	25	0,16	0,2	0,02	0,03	0,56	0,7	3	4
	Суп вермишелевый	150	180	4,23	4,23	2,37	2,37	15,3	15,3	118,4	118,4
	Овощное рагу с отварной курицей	160	200	10,73	13,22	9,74	11,98	11,3	13,9	182,1	224,11
	Компот из свежих фруктов	150	180	0,3	0,33	0	0	21,9	24,3	87,1	96,7
	Хлеб ржаной	40	50	3	3	0,5	0,5	22,25	22,25	94,5	94,5
Полдник	Кисель из сока	180	200	5,4	5,4	6,4	6,4	44,4	44,4	118	118
	Кондитерское изделие	20	50	6,15	6,15	3,45	3,45	19,8	19,8	104	104
Ужин	Кнели рыбные	80	95	17,7	17,7	11,3	11,3	4,1	4,1	135,8	135,8
	Рис отварной	120	130	3,51	4,68	3,69	4,92	18,76	25	124,43	165,9
	Чай с сахаром	180	200	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	22,36	152,8	169,8
	Батон	20	25	5,95	5,95	0,61	0,61	32,78	32,78	182,1	182,1
Всего		1600	1835	77,01	82,19	70,62	75,92	272,85	290,69	1866,16	2007,81

Среды	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Ценность, ккал	
		1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	180	190	6,8	9,4	10,4	14,4	25,8	35,8	202,4	281
	Кофейный напиток с молоком	170	180	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	22,36	152,8	169,8
	Бутерброд с маслом	25	30	8,1	8,1	17,3	17,3	18,7	18,7	266,8	266,8
2-й завтрак	Сок	100	100	0,3	0,3	0	0	10,4	10,4	44	44
Обед	Свежий помидор	20	25	0,18	0,22	0,04	0,05	0,54	0,67	3,6	4,5
	Свекольник со сметаной	150	180	3,1	3,1	2,5	2,5	16,8	16,8	109,7	109,7
	Оладьи из пшена	50	70	8,8	10	4,4	5,04	1,68	1,92	77,9	90,48
	Картофельное пюре	110	130	3,51	4,68	3,69	4,92	18,76	25	124,43	165,9
	Кисель из сока	150	180	0,3	0,33	0	0	21,9	24,3	87,1	96,7
	Хлеб ржаной	40	50	3	3	0,5	0,5	22,25	22,25	94,5	94,5
Полдник	Ацидолакт	180	200	0	0	0	0	17,64	19,6	7,2	8
	Бутерброд с повидлом	20	50	5,95	5,95	0,61	0,61	32,78	32,78	182,1	182,1
Ужин	Яблоко	60	80	0,1	0,1	0	0	6,4	6,4	37,5	37,5
	Пудинг манный с творогом	140	145								
	Чай с сахаром	180	200	2,8	3,1	2,1	3,2	15,9	17,7	98,3	109,2
	Батон	20	25	5,95	5,95	0,61	0,61	32,78	32,78	182,1	182,1
Всего		1595	1835	54,39	60,43	47,85	55,53	262,43	287,46	1670,43	1842,28

Четверг	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Ценность, ккал	
		1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	180	180	6,5	8,25	11	12,65	20,6	27,4	216,4	270,37
	Какао с молоком	170	180	0,48	0,53	0,24	0,26	13,4	14,9	68,1	75,7
	Бутерброд с сыром	30	40	8,1	8,1	17,3	17,3	18,7	18,7	266,8	266,8
2-й завтрак	Сок	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	5,9	5,9	28,2	28,2
Обед											
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	180	6,4	6,4	2,1	2,1	17,1	17,1	122,6	122,6
	Тефтели мясо-крупяные	60	80								
	Картофель отварной	80	100	3,51	4,68	3,69	4,92	18,76	25	124,43	165,9
	Капуста тушеная	40	60								
	Компот из свежих фруктов	150	180	0,3	0,33	0	0	21,9	24,3	87,1	96,7
	Хлеб ржаной	40	50	3	3	0,5	0,5	22,25	22,25	94,5	94,5
Полдник	Кисель из сока	180	200	5,4	5,4	6,4	6,4	44,4	44,4	118	118
	Батон	20	30	2,5	2,5	2,9	2,9	28,1	28,1	128,6	128,6
	Яблоко	15	20	7,9	7,9	9,06	9,06	5,9	5,9	173,4	173,4
Ужин	Омлет натуральный	80	95	6,5	7,4	3,5	4	3	3,4	68,5	78,4
	Макаронные изделия отварные	120	130	15,5	17,7	9,9	11,3	0	0	162,72	185,96
	Чай с сахаром	180	200	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	22,36	152,8	169,8
Всего	Батон	20	25	5,95	5,95	0,61	0,61	32,78	32,78	182,1	182,1
		1615	1850	77,74	84,54	73,1	78,6	272,89	292,49	1994,25	2157,03

Питица	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Ценность, ккал	
		1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Завтрак	Каша молочная "ДРУЖБА" вязкая	180	190	6,6	8,3	9,9	12,4	20,6	26,5	269,85	295,4
	Кофейный напиток с молоком	170	180	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	22,36	152,8	169,8
	Бутерброд с маслом	25	30	8,1	8,1	17,3	17,3	18,7	18,7	266,8	266,8
2-й завтрак	Сок	100	100	0,3	0,3	0	0	10,4	10,4	44	44
Обед	Салат из свеклы	40	50	0,9	0,9	4,2	4,2	2,9	2,9	44,1	44,1
	Рассольник со сметаной	150	180	4,35	4,35	1,8	1,8	18,12	18,12	122,8	122,8
	Биточек рыбный	50	70	6,2	6,2	6,01	6,01	1	1	82,9	82,9
	Картофельное пюре с маслом	110	130	11,2	14,6	15,3	18,08	8	9,5	213,5	252,4
	Компот из сухофруктов	180	190	0,3	0,33	0	0	21,9	24,3	87,1	96,7
	Хлеб ржаной	40	50	3	3	0,5	0,5	22,25	22,25	94,5	94,5
Полдник	Чай с лимоном	160	200	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	22,36	82,5	96,6
	Ватрушка с творогом	40	50	7,3	9,5	7,6	8,6	23,9	27,3	195,8	226,4
Ужин	Суп молочный с крупой	135	225	4,66	5,8	6,36	7,6	17,02	21,02	209,9	262,4
	Чай с сахаром	180	200	0,2	0,22	3,6	4	11,9	13,3	47,27	52,5
	Батон	20	25	5,95	5,95	0,61	0,61	32,78	32,78	182,1	182,1
Всего		1580	1870	70,06	79,95	84,58	93,9	249,67	272,79	2095,92	2289,4

Понедельник	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Ценность, ккал	
		1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	190	7,28	11,6	17,7	22,1	32,5	40,6	322,4	403
	Чай с лимоном	170	180	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	22,36	152,8	169,8
	Бутерброд с маслом	25	30	6,75	6,75	13,4	13,4	15,5	15,5	222,3	222,3
2-й завтрак	Сок	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	5,9	5,9	28,2	28,2
Обед											
	Порц. соленный отруец	20	25	0,8	0,8	4	4	2,1	2,1	38,5	38,5
	Щи со сметаной	150	180	4,35	4,35	1,8	1,8	18,12	18,12	119,5	119,5
	Котлета мясная	60	80	10	11,4	9,4	10,7	3,85	4,4	119,8	135,6
	Макаронные изделия отварные	100	120	3,25	3,75	4,3	5	11,7	14,4	102,6	126,3
	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,33	0	0	21,9	24,3	87,1	96,7
	Хлеб ржаной	40	50	3	3	0,5	0,5	22,25	22,25	94,5	94,5
Полдник	Йогурт питьевой	180	200	5,6	5,6	5	5	9,46	9,46	104	104
	Бутерброд с повидлом	50	50	5,95	5,95	0,61	0,61	32,78	32,78	182,1	182,1
Ужин	Яблоко	80	80	0,8	0,8	5,7	5,7	8,4	8,4	87,3	87,3
	Суфле творожное	135	145	10,2	13,5	9,3	12,8	13,4	16,2	186,4	202,2
	Чай с сахаром	180	200	0,2	0,22	3,6	4	11,9	13,3	47,27	52,5
	Батон	20	25	5,95	5,95	0,61	0,61	32,78	32,78	182,1	182,1
Всего		1640	1835	70,13	80,4	81,82	92,82	262,64	282,85	2076,87	2244,6

Вторник	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Ценность, ккал	
		1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	180	5,6	6,3	9,1	10,2	23,6	26,3	200,83	223,8
	Кофейный напиток с молоком	170	180	0,48	0,53	0,24	0,26	13,4	14,9	68,1	75,7
	Бутерброд с сыром	30	40	8,1	8,1	17,3	17,3	18,7	18,7	266,8	266,8
2-й завтрак	Сок	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	5,9	5,9	28,2	28,2
Обед	Салат из свежей капусты с кукурузой	30	50	0,6	0,6	4,3	4,3	6,3	6,3	65,5	65,5
	Суп вермишелевый	150	180	3	3	2	2	16,5	16,5	115,1	115,1
	Плов из птицы	160	180	5,2	8,8	6,6	7,5	4,5	5,17	118	134,9
	Компот из свежих фруктов	150	180	0,3	0,33	0	0	21,9	24,3	87,1	96,7
	Хлеб ржаной	40	50	3	3	0,5	0,5	22,25	22,25	94,5	94,5
Полдник	Кисель из сока	180	200	5,4	5,4	6,4	6,4	44,4	44,4	118	118
	Кондитерское изделие	20	50	2,5	2,5	2,9	2,9	28,1	28,1	128,6	128,6
Ужин	Биточек рыбный	60	80	6,2	6,2	6,01	6,01	1	1	82,9	82,9
	Картофельное пюре	140	145	2	3,5	4,5	5,6	6,2	7,4	95,8	114,4
	Чай с сахаром	180	200	0,2	0,22	3,6	4	11,9	13,3	47,27	52,5
	Батон	20	25	5,95	5,95	0,61	0,61	32,78	32,78	182,1	182,1
Всего		1610	1840	48,73	54,63	64,26	67,78	257,43	267,3	1698,8	1779,7

Среда	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Ценность, ккал	
		1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	180	190	6,5	8,25	11	12,65	20,6	27,4	216,4	270,37
	Какао с молоком	170	180	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	22,36	152,8	169,8
	Бутерброд с маслом	25	30	6,75	6,75	13,4	13,4	15,5	15,5	222,3	222,3
2-й завтрак	Сок	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	5,9	5,9	28,2	28,2
Обед	Салат из свеклы	30	50	0,5	0,5	4,2	4,2	1,6	1,6	46,4	46,4
	Суп гороховый	150	180	0,9	0,9	4,2	4,2	2,9	2,9	44,1	44,1
	Котлета мясная	50	80	4,7	4,7	2,1	2,1	12,7	12,7	91	91
	Макаронные изделия отварные	110	120	15,5	17,7	9,9	11,3	0	0	162,72	185,96
	Компот из сухофруктов	150	180	5,4	5,4	6,4	6,4	44,4	44,4	118	118
	Хлеб ржаной	40	50	3	3	0,5	0,5	22,25	22,25	94,5	94,5
Полдник	Кисель из сока	180	200	5,95	5,95	0,61	0,61	32,78	32,78	182,1	182,1
	Бутерброд с повидлом	30	50	0	0	0	0	17,64	19,6	7,2	8
Ужин	Яблоко	80	80	0,8	0,8	5,7	5,7	8,4	8,4	87,3	87,3
	Сырники из творога со стученным мд	130	145	17,1	22	10,4	12,7	13	14,2	226,6	280,4
	Чай с сахаром	180	200	2,8	3,1	2,1	3,2	15,9	17,7	98,3	109,2
	Батон	20	25	5,95	5,95	0,61	0,61	32,78	32,78	182,1	182,1
Всего		1625	1860	81,55	91,4	77,02	84,17	266,45	280,47	1960,02	2119,73

	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Ценность, ккал	
		1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Четверг											
	Каша пшенная молочная жидкая	180	180	5,5	7,1	8	10,2	20,6	24,7	177	213,7
Завтрак	Чай с лимоном	170	180	0,48	0,53	0,24	0,26	13,4	14,9	68,1	75,7
	Бутерброд с сыром	30	40	8,1	8,1	17,3	17,3	18,7	18,7	266,8	266,8
2-й завтрак	Сок	100	100	0,3	0,3	0	0	10,4	10,4	44	44
Обед	Свежий помидор	20	25	0,18	0,22	0,04	0,05	0,54	0,67	3,6	4,5
	Свекольник со сметаной	150	180	3,1	3,1	2,5	2,5	16,8	16,8	109,7	109,7
	Бефстроганов из отварного мяса	70	80	6,4	10,4	8,2	10,1	33,6	39,7	249	294
	Рис отварной	110	120								
	Компот из свежих фруктов	150	180	0,3	0,33	0	0	21,9	24,3	87,1	96,7
	Хлеб ржаной	40	50	3	3	0,5	0,5	22,25	22,25	94,5	94,5
Полдник	Какао с молоком	180	200	5,6	5,6	5	5	9,46	9,46	104	104
	Кондитерское изделие	20	50	6,15	6,15	3,45	3,45	19,8	19,8	104	104
Ужин	Омлет натуральный	50	100	6,5	7,4	3,5	4	3	3,4	68,5	78,4
	Картофельное пюре	120	125	2	3,5	4,5	5,6	6,2	7,4	95,8	114,4
	Чай с сахаром	180	200	2,8	3,1	2,1	3,2	15,9	17,7	98,3	109,2
	Батон	20	25	5,95	5,95	0,61	0,61	32,78	32,78	182,1	182,1
Всего		1590	1835	56,36	64,78	55,94	62,77	245,33	262,96	1752,5	1891,7

Пятица	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Ценность, ккал	
		1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Завтрак	Каша рисовая на молоке	180	190	6,6	8,3	9,9	12,4	20,6	26,5	269,85	295,4
	Какао с молоком	170	180	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	22,36	152,8	169,8
	Бутерброд с маслом	25	30	8,1	8,1	17,3	17,3	18,7	18,7	266,8	266,8
2-й завтрак	Сок	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	5,9	5,9	28,2	28,2
Обед	Винегрет	30	50	0,9	0,9	4,2	4,2	2,9	2,9	44,1	44,1
	Суп рыбный	150	180	4,7	4,7	2,4	2,4	12,7	12,7	91	91
	Котлета мясная	60	80	15,7	18,8	15,4	18,48	13,5	16,2	281,1	337,3
	Картофельное пюре	100	120	15,5	17,7	9,9	11,3	0	0	162,72	185,96
	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,33	0	0	21,9	24,3	87,1	96,7
	Хлеб ржаной	40	50	3	3	0,5	0,5	22,25	22,25	94,5	94,5
Полдник	Кисель из сока	160	200	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	22,36	82,5	96,6
	Булочка домашняя	40	50	7,3	9,5	7,6	8,6	23,9	27,3	195,8	226,4
Ужин	Суп молочный с вермишелью	190	225	6,5	7,4	3,5	4	3	3,4	68,5	78,4
	Чай с сахаром	180	200	0,2	0,22	3,6	4	11,9	13,3	47,27	52,5
	Батон	20	25	5,95	5,95	0,61	0,61	32,78	32,78	182,1	182,1
Всего		1595	1860	85,95	97,5	86,51	96,79	230,23	250,95	2054,34	2245,76

ос 26.05.15



Утверждено

Заведующий МАОУ ЦРР д/с43
Е.В. Крацова

Примерное 10-ти дневное Меню

на весенний период для детей от 1,5 до 7 лет
С расчетом энергетической ценности каждого блюда

г.Калининград
2025

	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Ценность, ккал	
		1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Понедельник											
	Каша манная молочная жидкая	180	190	10,2	11,4	8,6	9,64	49,4	54,9	324,6	360,6
Завтрак	Чай с сахаром	150	180	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	22,36	152,8	169,8
	Бутерброд с маслом	25	30	6,75	6,75	13,4	13,4	15,5	15,5	222,3	222,3
2-й завтрак	Сок	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	5,9	5,9	28,2	28,2
Обед	Порц. соленый огурец	20	25	0,6	0,6	4,3	4,3	6,3	6,3	65,5	65,5
	Суп овощной со сметаной	150	180	10,1	10,1	2,62	2,62	16,6	16,6	150,87	150,87
	Гуляш из мяса	50	80	8,83	11,77	3,55	4,73	3,26	4,35	75,03	100,04
	Каша гречневая рассыпчатая	110	120	5,8	7,06	6,06	7,2	31,2	37,5	207,3	244,3
	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,33	0	0	21,9	24,3	87,1	96,7
	Хлеб ржаной	40	50	3	3	0,5	0,5	22,25	22,25	94,5	94,5
Полдник	Кефир	180	200	5,6	5,6	5	5	9,46	9,46	104	104
	Бутерброд с повидлом	30	50	5,95	5,95	0,61	0,61	32,78	32,78	182,1	182,1
Ужин	Вареники ленивые	135	145	14,4	20,1	14	16,7	20,5	25,3	290,6	340,18
	Яблоко	80	80	0,1	0,1	0	0	6,4	6,4	37,5	37,5
	Чай с лимоном	180	200	0,2	0,22	3,6	4	11,9	13,3	47,27	52,5
	Батон	20	25	5,95	5,95	0,61	0,61	32,78	32,78	182,1	182,1
Всего		1600	1835	83,48	95,33	68,75	75,91	306,23	329,98	2251,77	2431,19

	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Ценность, ккал	
		1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Вторник											
	Каша пшеничная молочная жидкая	180	180	5,6	6,3	9,1	10,2	23,6	26,3	200,83	223,8
Завтрак	Какао с молоком	170	180	0,48	0,53	0,24	0,26	13,4	14,9	68,1	75,7
	Бутерброд с маслом и сыром	30	40	8,1	8,1	17,3	17,3	18,7	18,7	266,8	266,8
2-й завтрак	Сок	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	5,9	5,9	28,2	28,2
Обед	Суп вермишелевый	150	180	4,23	4,23	2,37	2,37	15,3	15,3	118,4	118,4
	Овощное рагу с отварной курицей	160	200	10,73	13,22	9,74	11,98	11,3	13,9	182,1	224,11
	Компот из свежих фруктов	150	180	0,3	0,33	0	0	21,9	24,3	87,1	96,7
	Хлеб ржаной	40	50	3	3	0,5	0,5	22,25	22,25	94,5	94,5
Полдник	Кисель из сока	180	200	5,4	5,4	6,4	6,4	44,4	44,4	118	118
	Кондитерское изделие	20	50	6,15	6,15	3,45	3,45	19,8	19,8	104	104
Ужин	Кнели рыбные	80	95	17,7	17,7	11,3	11,3	4,1	4,1	135,8	135,8
	Рис отварной	120	130	3,51	4,68	3,69	4,92	18,76	25	124,43	165,9
	Чай с сахаром	180	200	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	22,36	152,8	169,8
	Батон	20	25	5,95	5,95	0,61	0,61	32,78	32,78	182,1	182,1
Всего		1580	1810	76,85	81,99	70,6	75,89	272,29	289,99	1863,16	2003,81

Среды	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Ценность, ккал	
		1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	180	190	6,8	9,4	10,4	14,4	25,8	35,8	202,4	281
	Кофейный напиток с молоком	170	180	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	22,36	152,8	169,8
	Бутерброд с маслом	25	30	8,1	8,1	17,3	17,3	18,7	18,7	266,8	266,8
2-й завтрак	Сок	100	100	0,3	0,3	0	0	10,4	10,4	44	44
Обед	Свекольник со сметаной	150	180	3,1	3,1	2,5	2,5	16,8	16,8	109,7	109,7
	Оладьи из пшена	50	70	8,8	10	4,4	5,04	1,68	1,92	77,9	90,48
	Картофельное пюре	110	130	3,51	4,68	3,69	4,92	18,76	25	124,43	165,9
	Кисель из сока	150	180	0,3	0,33	0	0	21,9	24,3	87,1	96,7
	Хлеб ржаной	40	50	3	3	0,5	0,5	22,25	22,25	94,5	94,5
Полдник	Ацидолакт	180	200	0	0	0	0	17,64	19,6	7,2	8
	Рисово	20	20	0,1	0,1	0	0	6,4	6,4	37,5	37,5
	Батон	20	30	5,95	5,95	0,61	0,61	32,78	32,78	182,1	182,1
Ужин	Омлет натуральный	80	100	14,4	20,1	14	16,7	20,5	25,3	290,6	340,18
	Макаронные изделия отварные	110	125	0,1	0,1	0	0	6,4	6,4	37,5	37,5
	Чай с лимоном	180	200	2,8	3,1	2,1	3,2	15,9	17,7	98,3	109,2
	Батон	20	25	5,95	5,95	0,61	0,61	32,78	32,78	182,1	182,1
Всего		1585	1810	68,71	80,41	61,81	72,18	288,79	318,49	1994,93	2215,46

	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Ценность, ккал	
		1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Четверг											
		1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	180	180	6,5	8,25	11	12,65	20,6	27,4	216,4	270,37
	Какао с молоком	170	180	0,48	0,53	0,24	0,26	13,4	14,9	68,1	75,7
	Бутерброд с маслом и сыром	30	40	8,1	8,1	17,3	17,3	18,7	18,7	266,8	266,8
2-й завтрак	Сок	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	5,9	5,9	28,2	28,2
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	180	6,4	6,4	2,1	2,1	17,1	17,1	122,6	122,6
	Голубцы ленивые	160	200								
	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,33	0	0	21,9	24,3	87,1	96,7
	Хлеб ржаной	40	50	3	3	0,5	0,5	22,25	22,25	94,5	94,5
Полдник	Кисель из сока	180	200	5,4	5,4	6,4	6,4	44,4	44,4	118	118
	Батон	20	50	2,5	2,5	2,9	2,9	28,1	28,1	128,6	128,6
Ужин	Яблоко	80	80	7,9	7,9	9,06	9,06	5,9	5,9	173,4	173,4
	Оладьи с повидлом	130	145	0,68	0,68	4,3	4,3	4,7	4,7	60,54	60,54
	Чай с сахаром	180	200	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	22,36	152,8	169,8
	Батон	20	25	5,95	5,95	0,61	0,61	32,78	32,78	182,1	182,1
Всего		1590	1810	52,91	55,44	60,31	62,68	255,83	268,79	1699,14	1787,31

Патница	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Ценность, ккал	
		1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Завтрак	Каша молочная "ДРУЖБА" вязкая	180	190	6,6	8,3	9,9	12,4	20,6	26,5	269,85	295,4
	Кофейный напиток с молоком	170	180	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	22,36	152,8	169,8
	Бутерброд с маслом	25	30	8,1	8,1	17,3	17,3	18,7	18,7	266,8	266,8
2-й завтрак	Сок	100	100	0,3	0,3	0	0	10,4	10,4	44	44
Обед	Салат из свеклы	40	50	0,9	0,9	4,2	4,2	2,9	2,9	44,1	44,1
	Рассольник со сметаной	150	180	4,35	4,35	1,8	1,8	18,12	18,12	122,8	122,8
	Биточек рыбный	50	70	6,2	6,2	6,01	6,01	1	1	82,9	82,9
	Картофельное пюре с маслом	110	130	11,2	14,6	15,3	18,08	8	9,5	213,5	252,4
	Кисель из сока	180	190	0,3	0,33	0	0	21,9	24,3	87,1	96,7
	Хлеб ржаной	40	50	3	3	0,5	0,5	22,25	22,25	94,5	94,5
Полдник	Чай с лимоном	160	200	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	22,36	82,5	96,6
	Ватрушка с творогом	40	50	7,3	9,5	7,6	8,6	23,9	27,3	195,8	226,4
Ужин	Суп молочный с вермишелью	135	225	4,66	5,8	6,36	7,6	17,02	21,02	209,9	262,4
	Чай с сахаром	180	200	0,2	0,22	3,6	4	11,9	13,3	47,27	52,5
	Батон	20	25	5,95	5,95	0,61	0,61	32,78	32,78	182,1	182,1
Всего		1580	1870	70,06	79,95	84,58	93,9	249,67	272,79	2095,92	2289,4

Понедельник	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Ценность, ккал	
		1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	180	190	7,28	11,6	17,7	22,1	32,5	40,6	322,4	403
	Чай с лимоном	170	180	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	22,36	152,8	169,8
	Бутерброд с маслом	25	30	6,75	6,75	13,4	13,4	15,5	15,5	222,3	222,3
2-й завтрак	Сок	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	5,9	5,9	28,2	28,2
Обед	Порц. соленый огурец	20	25	0,8	0,8	4	4	2,1	2,1	38,5	38,5
	Щи со сметаной	150	180	4,35	4,35	1,8	1,8	18,12	18,12	119,5	119,5
	Котлета мясная	60	80	10	11,4	9,4	10,7	3,85	4,4	119,8	135,6
	Макаронные изделия отварные	100	120	3,25	3,75	4,3	5	11,7	14,4	102,6	126,3
	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,33	0	0	21,9	24,3	87,1	96,7
	Хлеб ржаной	40	50	3	3	0,5	0,5	22,25	22,25	94,5	94,5
Полдник	Йогурт питьевой	180	200	5,6	5,6	5	5	9,46	9,46	104	104
	Бутерброд с повидлом	50	50	5,95	5,95	0,61	0,61	32,78	32,78	182,1	182,1
Ужин	Яблоко	80	80	0,8	0,8	5,7	5,7	8,4	8,4	87,3	87,3
	Суфле творожное	135	145	10,2	13,5	9,3	12,8	13,4	16,2	186,4	202,2
	Чай с сахаром	180	200	0,2	0,22	3,6	4	11,9	13,3	47,27	52,5
	Батон	20	25	5,95	5,95	0,61	0,61	32,78	32,78	182,1	182,1
Всего		1640	1835	70,13	80,4	81,82	92,82	262,64	282,85	2076,87	2244,6

	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Ценность, ккал	
		1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Вторник											
	Каша манная молочная жидкая	180	180	5,6	6,3	9,1	10,2	23,6	26,3	200,83	223,8
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	170	180	0,48	0,53	0,24	0,26	13,4	14,9	68,1	75,7
	Бутерброд с сыром	30	40	8,1	8,1	17,3	17,3	18,7	18,7	266,8	266,8
2-й завтрак	Сок	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	5,9	5,9	28,2	28,2
Обед	Салат из свеклы	30	50	0,6	0,6	4,3	4,3	6,3	6,3	65,5	65,5
	Суп вермишелевый с курицей	150	180	3	3	2	2	16,5	16,5	115,1	115,1
	Плов из птицы	160	180	5,2	8,8	6,6	7,5	4,5	5,17	118	134,9
	Компот из свежих фруктов	150	180	0,3	0,33	0	0	21,9	24,3	87,1	96,7
	Хлеб ржаной	40	50	3	3	0,5	0,5	22,25	22,25	94,5	94,5
Полдник	Кисель из сока	180	200	5,4	5,4	6,4	6,4	44,4	44,4	118	118
	Кондитерское изделие	20	50	2,5	2,5	2,9	2,9	28,1	28,1	128,6	128,6
Ужин	Биточек рыбный	60	80	6,2	6,2	6,01	6,01	1	1	82,9	82,9
	Картофельное пюре	140	145	2	3,5	4,5	5,6	6,2	7,4	95,8	114,4
	Чай с сахаром	180	200	0,2	0,22	3,6	4	11,9	13,3	47,27	52,5
	Батон	20	25	5,95	5,95	0,61	0,61	32,78	32,78	182,1	182,1
Всего		1610	1840	48,73	54,63	64,26	67,78	257,43	267,3	1698,8	1779,7

	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Ценность, ккал	
		1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Среда											
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	180	190	6,5	8,25	11	12,65	20,6	27,4	216,4	270,37
	Какао с молоком	170	180	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	22,36	152,8	169,8
	Бутерброд с маслом	25	30	6,75	6,75	13,4	13,4	15,5	15,5	222,3	222,3
2-й завтрак	Сок	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	5,9	5,9	28,2	28,2
Обед	Икра свекольная	30	50	0,5	0,5	4,2	4,2	1,6	1,6	46,4	46,4
	Суп гороховый	150	180	0,9	0,9	4,2	4,2	2,9	2,9	44,1	44,1
	Котлета мясная	50	80	4,7	4,7	2,1	2,1	12,7	12,7	91	91
	Макаронные изделия отварные	110	120	15,5	17,7	9,9	11,3	0	0	162,72	185,96
	Компот из сухофруктов	150	180	5,4	5,4	6,4	6,4	44,4	44,4	118	118
	Хлеб ржаной	40	50	3	3	0,5	0,5	22,25	22,25	94,5	94,5
Полдник	Кисель из сока	180	200	5,95	5,95	0,61	0,61	32,78	32,78	182,1	182,1
	Бутерброд с повидлом	30	50	0	0	0	0	17,64	19,6	7,2	8
Ужин	Яблоко	80	80	0,8	0,8	5,7	5,7	8,4	8,4	87,3	87,3
	Сырники из творога со сгущенным м	130	145	17,1	22	10,4	12,7	13	14,2	226,6	280,4
	Чай с сахаром	180	200	2,8	3,1	2,1	3,2	15,9	17,7	98,3	109,2
	Батон	20	25	5,95	5,95	0,61	0,61	32,78	32,78	182,1	182,1
Всего		1625	1860	81,55	91,4	77,02	84,17	266,45	280,47	1960,02	2119,73

	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Ценность, ккал	
		1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Четверг											
Завтрак	Каша пшениная молочная жидкая	180	180	5,5	7,1	8	10,2	20,6	24,7	177	213,7
	Чай с лимоном	170	180	0,48	0,53	0,24	0,26	13,4	14,9	68,1	75,7
	Бутерброд с маслом и сыром	30	40	8,1	8,1	17,3	17,3	18,7	18,7	266,8	266,8
2-й завтрак	Сок	100	100	0,3	0,3	0	0	10,4	10,4	44	44
Обед	Суп картофельный с клецками	150	180	3	3	2,1	2,1	10,4	10,4	96,5	96,5
	Бефстроганов из отварного мяса	70	80	6,4	10,4	8,2	10,1	33,6	39,7	249	294
	Рис отварной	110	120								
	Компот из свежих фруктов	150	180	0,3	0,33	0	0	21,9	24,3	87,1	96,7
	Хлеб ржаной	40	50	3	3	0,5	0,5	22,25	22,25	94,5	94,5
Полдник	Какао с молоком	180	200	5,6	5,6	5	5	9,46	9,46	104	104
	Кондитерское изделие	20	50	6,15	6,15	3,45	3,45	19,8	19,8	104	104
Ужин	Омлет натуральный	50	100	6,5	7,4	3,5	4	3	3,4	68,5	78,4
	Картофельное пюре	120	125	2	3,5	4,5	5,6	6,2	7,4	95,8	114,4
	Чай с сахаром	180	200	2,8	3,1	2,1	3,2	15,9	17,7	98,3	109,2
	Батон	20	25	5,95	5,95	0,61	0,61	32,78	32,78	182,1	182,1
Всего		1570	1810	56,08	64,46	55,5	62,32	238,39	255,89	1735,7	1874

Питница	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. Ценность, ккал	
		1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Завтрак	Каша рисовая на молоке	180	190	6,6	8,3	9,9	12,4	20,6	26,5	269,85	295,4
	Какао с молоком	170	180	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	22,36	152,8	169,8
	Бутерброд с маслом	25	30	8,1	8,1	17,3	17,3	18,7	18,7	266,8	266,8
2-й завтрак	Сок	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	5,9	5,9	28,2	28,2
Обед	Винегрет	30	50	0,9	0,9	4,2	4,2	2,9	2,9	44,1	44,1
	Суп рыбный	150	180	4,7	4,7	2,4	2,4	12,7	12,7	91	91
	Котлета мясная	60	80	15,7	18,8	15,4	18,48	13,5	16,2	281,1	337,3
	Картофельное пюре с маслом	100	120	15,5	17,7	9,9	11,3	0	0	162,72	185,96
	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,33	0	0	21,9	24,3	87,1	96,7
	Хлеб ржаной	40	50	3	3	0,5	0,5	22,25	22,25	94,5	94,5
Полдник	Кисель из сока	160	200	5,5	6,2	5,7	6,4	20,1	22,36	82,5	96,6
	Булочка домашняя	40	50	7,3	9,5	7,6	8,6	23,9	27,3	195,8	226,4
Ужин	Суп молочный с вермишелью	190	225	6,5	7,4	3,5	4	3	3,4	68,5	78,4
	Чай с сахаром	180	200	0,2	0,22	3,6	4	11,9	13,3	47,27	52,5
	Батон	20	25	5,95	5,95	0,61	0,61	32,78	32,78	182,1	182,1
Всего		1595	1860	85,95	97,5	86,51	96,79	230,23	250,95	2054,34	2245,76