

**Примерное 10-дневное меню для детей от 1,5 до 3 лет
на летне-осенний период 2018 г.
1 день Завтрак**

1 день Понедельник

Наименование блюд	Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная №185	200	9,04	8,2	31,98	237,42	9,62
Чай с сахаром №392	150	9	2,295	9,75	36,96	4,5
Бутерброд с маслом №1	40	2,488	7,552	14,62	136	0
Итого в завтрак:	490	21,028	18,147	66,45	410,38	16,12
2-й завтрак:						
Сок фруктовый №134	100	0,5	0,1	10,1	46	2
ОБЕД						
Салат из редиса с огурцом №26	40	0,344	2,072	1,92	27,68	7,06
Суп гороховый с мясом №81	200	4,1	4,28	12,9	106,6	4,66
Гуляш из отарного мяса говядины №277	60	9,894	10,02	1,956	137,34	0,63
Рис отварной с маслом №315	90	2,043	2,637	19,197	110,403	0,513
Компот из сухофруктов с витамином «С» №376	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
Хлеб ржаной №148	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0
Итого в обед:	580	19,111	19,424	74,525	542,373	13,163
ПОЛДНИК						
Йогурт фруктовый №401	150	4,35	3,75	6	75	1,05
Булочка сдобная №186	80	3,72	3,78	23,89	144,445	0,01
Итого в полдник:	230	8,07	7,53	29,89	219,445	1,06
УЖИН						
Запеканка из творога с изюмом №82	100	14,16	9,72	11,81	193,51	0,56

Соус молочный №350	50	1,03	2,62	3,545	41,9	0,16
Чай с сахаром №392	150	9	2,295	9,75	36,96	4,5
Яблоко №368	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Итого в ужин:	400	24,59	15,035	34,905	316,37	15,22
Итого за день:	1700	72,799	60,136	205,77	1488,57	32,4

2 день Вторник

Наименование блюд	Выход блюд (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
ЗАВТРАК						
Каша вязкая кукурузная молочная №91	200	5,83	7,27	25,56	192	1,96
Кофейный напиток №395	150	2,34	1,995	10,635	70,005	0,975
Бутерброд с сыром №3	45	5,233	11,133	12,042	171,52	0,238
Итого в завтрак:	495	13,903	20,498	58,337	479,525	5,173
2-й завтрак:						
Сок фруктовый №134	100	0,5	0,1	10,1	46	2
ОБЕД						
Свежий помидор (порционный) №71	50	0,55	0,10	1,9	12	22,5
Борщ с мясом птицы и сметаной №30	200	2,18	4,76	10,94	95,4	14,22
Мясные "Ёжики" в соусе томатном №108	60	7,584	5,694	3,882	101,238	0,48
Пюре картофельное №321	150	3,267	4,873	22,01	140,66	25,899
Компот из свежемороженых ягод и витамином "С" №127	150	0,15	0,06	13,065	52,08	30

Хлеб ржаной №148	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0
Итого в обед:	650	16,131	16	69,529	476,978	93,099
ПОЛДНИК						
Кефир 2,5% №401	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Печенье №151	20	2,25	3,54	22,47	125,13	0
Банан свежий №368г	100	1,5	0,5	21	95	10
Итого в полдник:	300	8,97	8,54	50,67	310,13	11,26
УЖИН						
Салат картофельный №25	40	0,591	1,57	2,93	28,26	4,69
Омлет натуральный №215	100	8,82	16,98	1,69	195,38	0,15
Чай с лимоном №393	150	0,105	0,015	8,505	34,17	2,355
Хлеб пшеничный №147	30	1,842	0,64	12,55	64,329	0
итого в ужин:	320	11,358	19,205	25,675	322,139	7,195
Итогов день:	1765	50,362	64	204,211	1588,77	116,727

3 день Среда

Наименование блюд	Выход блюд (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная №185	200	8,24	7,56	33,72	236,12	7,04
Какао с молоком №397	150	3,15	2,715	12,96	88,995	1,2
Бутерброд с сыром №3	45	5,233	11,133	12,042	171,52	0,238
Итого в завтрак:	495	17,123	21,508	68,822	542,635	10,478
2-й завтрак:						
Сок фруктовый №134	100	0,5	0,1	10,1	46	2
ОБЕД						
Салат из свеклы с яблоком и свежим огурцом №29	50	0,52	2,58	3,53	39,4	5,2
Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне №82	200	4,68	3,36	24	145,2	9,6
Плов с мясом (говядина) №142	160	11,5	12,78	28,32	275,2	1,44

Компот из изюма с витамином С №376	150	5,82	5,82	13,395	52,035	2,4
Хлеб ржаной №148	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0
Итого в обед:	550	24,92	24,94	86,977	587,435	18,64
ПОЛДНИК						
Ацидалак №401	150	4,35	3,75	6	75	1,05
Пряник №153	30	1,044	0,84	23,31	100,74	0
Груша свежая №368а	100	0,4	0,3	10,3	46	5
Итого в полдник:	280	5,794	4,89	39,61	221,74	6,05
УЖИН						
Котлеты рыбные "Любительские" №88	60	13,41	1,866	3,576	81,978	0,372
картофель тушеный №132	120	2,604	7,308	18,108	151,308	9,912
Чай с сахаром №392	150	9	2,295	9,75	36,96	4,5
Хлеб пшеничный №147	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0
Итого в ужин:	360	26,856	12,111	43,992	334,575	14,784
Итогов день:	1685	74,693	63,449	239,401	1686,39	49,952

4 день Четверг

Наименование блюд	Выход блюд (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная №313	200	5	8,2	30,3	215	0,22
Чай с молоком №394	150	2,665	2,325	11,31	76,995	1,185
Бутерброд с сыром №3	45	5,233	11,133	12,042	171,52	0,238
Итого в завтрак:	495	13,298	21,658	63,452	507,515	11,643
2-й завтрак:						
Яблоко №368	100	0,4	0,4	9,8	44	10
ОБЕД						

Салат из свежих овощей с растительным маслом №15	50	0,49	3,075	1,865	37,1	8,38
Уха рыбная из горбуши №48	200	5,7	2,9	11,2	94	0,38
Мясные биточки в соусе №282	60	9,318	7,068	9,642	155,4	0,09
Пюре картофельное №321	150	3,267	4,873	22,01	140,66	25,899
Компот из свежемороженых ягод №127	150	0,15	0,06	13,065	30	0,3
Хлеб ржаной №148	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0
Итого в обед:	650	21,325	18,376	75,514	532,76	35,049
ПОЛДНИК						
Кефир 2,5% №401	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Булочка с творожной №483	80	10,464	4,848	39,664	244,8	0,144
Итого в полдник:	260	15,684	9,348	46,864	334,8	1,404
УЖИН						
Салат из зеленого горошка №24	45	1,18	3,81	2,93	50,25	2,4
Сосиски отварные №275	50	5,5	11,95	0,2	130	0
Макароны отварные с маслом №205	100	3,67	2,8	22,2	130,67	0
Кисель из сока №382	150	0,42	0,045	22,65	92,7	0,825
Хлеб пшеничный "Петровский" №147	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0
Итого в ужин:	375	12,612	19,247	60,538	467,949	3,225
Итого за день:	1780	62,919	68,629	246,368	1843,02	16,272

5 день Пятница

Наименование блюд	Выход блюд (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
ЗАВТРАК						

Каша овсянная молочная №69	200	7,92	10,24	32,96	256	0,54
Кофейный напиток с молоком №395	150	2,34	1,995	10,635	70,005	0,975
Бутерброд с маслом и сыром №3	45	5,233	11,133	12,042	171,52	0,238
Итого в завтрак:	495	15,493	23,468	65,737	543,525	3,753
2-й завтрак:						
Сок фруктовый №134	100	0,5	0,1	10,1	46	2
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с огурцом и сладким перцем №11	40	0,532	2,828	1,612	34,22	27,908
Суп с мясными фрикадельками со сметаной №83	200	5,3	4,14	12,36	108	8,96
Печень по-строгановски №104	70	17,339	11,956	2,905	188,461	4,879
Гречневый гарнир с маслом №67	90	5,13	4,338	24,7	162,306	0
Компот из свежих яблок с витамином "С" №128	150	5,82	5,82	13,395	52,035	2,4
Хлеб ржаной №148	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0
Итого в обед:	590	36,521	29,482	72,704	620,622	44,147
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое №400	150	4,575	4,08	7,575	85,005	2,055
Вафли №152	20	0,584	0,666	15,5	70,834	0
Яблоки свежие №368	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Итого в полдник:	270	5,559	5,146	32,875	199,839	12,055
УЖИН						
Курица, тушенная с овощами №302	180	21,186	19,404	5,274	280,494	0,018
Чай с лимоном №393	150	0,105	0,015	8,505	34,17	2,355
Хлеб пшеничный №147	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0
Итого в ужин:	360	23,133	20,061	26,337	378,993	2,373
Итогов день:	1715	80,706	78,157	197,653	1742,98	62,328

6 день Понедельник

Наименование блюд	Выход блюд (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
ЗАВТРАК						
Плов вегетарианский с сухофруктами №106	120	2,7	2,28	51,18	156,18	0,12
Чай с молоком №394	150	2,665	2,325	11,31	76,995	1,185
Бутерброд с маслом №1	40	2,488	7,552	14,62	136	0
Итого в завтрак:	410,00	8,353	12,257	87,21	415,175	3,305
2-й завтрак:						
Сок фруктовый №134	100	0,5	0,1	10,1	46	2
ОБЕД						
Салат "Витаминный " №6	40	0,932	3,468	1,668	41,332	2,76
Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметаной №76	200	1,51	3,69	11,95	86,94	5,43
Жаркое по-домашнему №96	180	22,032	5,652	19,584	328,9	7,686
Компот из свежемороженых ягод с витамином «С» №127	150	0,15	0,06	13,065	52,08	30
Хлеб ржаной №148	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0
Итого в обед:	610	27,024	13,27	63,999	584,852	45,876
ПОЛДНИК						
Кефир 2,5% №401	180	5,22	4,5	0,2	90	1,26
Бутерброд с повидлом № 2	50	2,508	3,932	28,88	161,005	0,478
Итого в полдник:	230	7,728	8,432	29,08	251,005	1,738
УЖИН						
Запеканка из творога с маслом №237	100	17,54	12,05	17,15	247	0,24
Сгущенное молоко №б/н	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,2
Чай с сахаром №392	150	9	2,295	9,75	36,96	4,5
Яблоко №368	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Итого в ужин:	370	28,38	16,445	47,8	393,56	14,94
Итогов день:	1620	71,485	50,404	228,089	1644,59	65,859

7 день Вторник

Наименование блюд	Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная №68	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9
Какао на молоке №397	150	3,15	2,715	12,96	88,995	1,2
Бутерброд с сыром №3	45	5,233	11,133	12,042	171,52	0,238
Итого в завтрак:	495	16,203	24,528	72,342	578,675	12,338
2-й завтрак:						
Сок фруктовый №134	100	1,5	0,5	21	95	10
ОБЕД						
Салат зеленый с огурцом 8	50	0,515	3,565	1,095	38,405	3,59
Суп фасолевый с мясом, со сметаной №81	200	4,1	4,28	12,9	106,6	4,66
Птица тушенная в томатном соусе №301	90	10,593	9,07	140,247	0,009	7,686
Гречневый гарнир с маслом №67	90	5,13	4,338	24,7	162,306	0
Компот из смеси сухофруктов с витамином "С" №376	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3
Хлеб ржаной №148	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0
Итого в обед:	620	23,068	21,668	217,494	467,67	16,236
ПОЛДНИК						
Йогурт фруктовый №401	150	4,35	3,75	6	75	1,05
Крендель с сахаром №460	80	3,72	3,78	23,89	144,445	0,01
Итого в полдник:	215	3,234	2,854	53,99	219,445	1,06
УЖИН						
Салат из свеклы с сыром №130	45	0,65	2,3	3,92	38,25	4,35
Картофельная запеканка с мясом №97	100	8,49	8,35	7,28	151,94	4,35
Чай с сахаром №392	150	9	2,295	9,75	36,96	4,5
Хлеб пшеничный "Петровский" №147	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0
Итого в ужин:	325	19,982	13,587	33,508	291,479	13,2

Итогов день:	1655	62,487	62,637	377,334	1557,27	42,834
---------------------	-------------	---------------	---------------	----------------	----------------	---------------

8 день Среда

Наименование блюд	Выход блюд (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная №185	200	9,08	10,36	40,18	289,98	1,62
Кофейный напиток на молоке №395	150	2,34	1,995	10,635	70,005	0,975
Бутерброд с сыром №3	45	5,233	11,133	12,042	171,52	0,238
Итого в завтрак:	495	17,153	23,588	72,957	577,505	4,833
2-й завтрак:						
Сок фруктовый №134	100	0,5	0,1	10,1	46	2
ОБЕД						
Свежий огурец (порционный) №70	50	0,4	0,1	1,3	7	5
Свекольник с мясом, со сметаной №5	200	1,6	4,14	11,86	90,66	5,56
Рыба, тушеная с овощами №247	60	6,558	3,06	1,542	60	1,728
Макароны отварные с маслом №205	100	3,67	2,8	22,2	130,67	0
Компот из свежих яблок с витамином С №128	150	5,82	5,82	13,395	52,035	2,4
Хлеб ржаной №148	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0
Итого в обед:	600	20,448	16,32	68,029	415,965	14,688
ПОЛДНИК						
Кефир 2,5% №401	180	5,22	4,5	7,2	90	1,05
Зефир №153	50	0,5	0	40,75	155	0

Груша свежая №368а	100	0,4	0,3	10,3	46	5
Итого в полдник:	330	6,12	4,8	58,25	291	6,05
УЖИН						
Салат из свежей капусты с морковью №20	50	0,96	5,04	3,945	65,11	21,175
Плов из мяса птицы №304	120	12	11,088	20,076	228	0,312
Кисель из повидла №383	150	0,06	0	16,695	67,05	0,06
Хлеб пшеничный №147	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0
Итого в ужин:	350	13,902	11,73	49,329	359,379	0,372
Итогов день:	1775	57,623	56,438	180,536	1643,85	25,943

9 день Четверг

Наименование блюд	Выход блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин с
ЗАВТРАК						
Каша гречневая молочная №70	200	6,98	10,42	25	222,38	0,9
Чай с молоком №394	150	2,665	2,325	11,31	76,995	1,185
Бутерброд с сыром №3	45	5,233	11,133	12,042	171,52	0,238
Итого в завтрак:	495	15,278	24,278	58,152	514,895	12,323
2-й завтрак:						
Яблоко свежее №368	100	0,4	0,4	9,8	44	10
ОБЕД						
Салат из свеклы с чесноком №22	45	0,62	3,41	3,41	48,75	3,38
Щи из квашеной капусты с мясом, со сметаной №67	200	1,4	3,9	6,78	67,8	14,78
Мясная (свинина) котлета №282	60	9,318	7,068	9,642	155,4	0,09
Пюре гороховое №199	100	10,25	1	24,3	195	0
Компот из изюма с витамином С №128	150	5,82	5,82	13,395	52,035	2,4
Хлеб ржаной №148	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0
Итого в обед:	595	29,808	21,598	75,259	594,585	20,65
ПОЛДНИК						

Молоко кипяченое №400	150	4,575	4,08	7,575	85,005	2,055
Булочка творожная №483	80	10,464	4,848	39,664	244,8	0,144
Итого в полдник:	230	15,039	8,928	47,239	329,805	2,199
УЖИН						
Капуста тушенная с мясом №200	220	3,36	7,06	13,73	139,92	26,23
Чай с сахаром №392	150	9	2,295	9,75	36,96	4,5
Хлеб пшеничный №147	30	1,842	0,642	12,558	64,329	0
Итого в ужин:	400	14,202	9,997	36,038	241,209	30,73
Итого за день:	1720	55,251	58,112	233,256	1680,49	65,902

10 день Пятница

Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
ЗАВТРАК						
Каша пшённая молочная №70	200	12,22	9,78	34,82	276,12	18,06
Какао с молоком №379	150	3,15	2,715	12,96	88,995	1,2
Бутерброд с сыром №3	45	5,233	11,133	12,042	171,52	0,238
Итого в завтрак:	495	21,103	23,728	69,922	582,635	21,498
2-й завтрак:						
Сок фруктовый №134	100	0,5	0,1	10,1	46	2
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с помидором №ба	40	0,932	3,468	1,668	41,332	2,76
Суп картофельный с рыбными фрикадельками, со сметаной №84	200	4,48	2,42	12,54	89,8	8,94
Котлета куриная №305	60	9,432	9,648	9,978	163,998	0,498
Пюре картофельное №321	150	3,267	4,873	22,01	140,66	25,899
Компот из свежемороженых ягод с витамином С	150	0,15	0,06	13,65	52,08	30
Хлеб ржаной №148	40	2,4	0,4	170,732	75,6	0
Итого в обед:	640	20,661	20,869	170,792	563,47	68,097

**Примерное 10-дневное меню для детей от 3 до 7 лет
на летне-осенний период 2018 г.**

1 день Понедельник

Наименование блюд	Выход блюд (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная №185	200	9,04	8,2	31,98	237,42	9,62
Чай с сахаром №392	180	10,8	2,754	11,7	44,352	5,4
Бутерброд с маслом №1	50	3,04	9,44	18,275	170	0
Итого в завтрак:	530	23,38	20,494	72,055	451,772	17,02
2-й завтрак:						
Сок фруктовый №134	100	0,5	0,1	10,1	46	2
ОБЕД						
Салат из редиса с огурцом №26	40	0,344	2,072	1,92	27,68	7,06
Суп гороховый с мясом №81	250	5,125	5,35	16,125	133,25	5,825
Гуляш из отварного мяса №277	80	13,192	13,36	2,608	183,12	0,84
Рис отварной с мясом №315	110	2,497	3,223	23,463	134,937	0,627
Компот из сухофруктов с витамином «С» №376	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36
Хлеб ржаной №148	50	3	0,5	22,165	94,5	0
Итого в обед:	710	24,554	24,523	91,265	675,187	14,712
ПОЛДНИК						
Йогурт фруктовый №401	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Булочка сдобная №186	80	5,952	6,048	38,224	231,11	0,016
Итого в полдник:	260	11,172	10,548	45,424	321,11	1,276
УЖИН						
Запеканка из творога с изюмом №82	120	16,992	11,664	14,172	232,212	0,672

Соус молочный №350	50	1,03	2,62	3,545	41,9	0,16
Чай с сахаром №392	180	10,8	2,754	11,7	44,352	5,4
Яблоко №368	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Итого в ужин:	450	29,222	17,438	39,217	362,464	16,232
Итого за день:	1950	88,328	73,003	247,961	1810,53	34,528

2 день Вторник

Наименование блюд	Выход блюд (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
ЗАВТРАК						
Каша вязкая кукурузная молочная №91	200	5,83	7,27	25,56	192	1,96
Кофейный напиток №395	180	2808	2,394	12,762	84,006	1,17
Бутерброд с сыром №3	55	6,396	13,607	14,718	209,64	0,291
Итого в завтрак:	535	2820,726	23,371	63,14	531,646	5,421
2-й завтрак:						
Сок фруктовый №134	100	0,5	0,1	10,1	46	2
ОБЕД						
Свежий помидор (порционный) №71	50	0,55	0,10	1,9	12	22,5
Борщ с мясом птицы и сметаной №30	250	2,725	5,95	13,675	119,25	17,775
Мясные "Ёжики" в соусе томатном №108	80	1,112	7,592	5,176	134,984	0,64
Каша перловая рассыпчатая с маслом №124	150	4,2	4,395	26,895	166,995	0,855
Компот из свежемороженых ягод и витамином "С" №127	180	0,18	0,072	15,678	62,496	36

Хлеб ржаной №148	50	3	0,5	22,165	94,5	0
Итого в обед:	760	11,767	19	85,489	590,225	77,77
ПОЛДНИК						
Кефир 2,5% №401	200	5,8	5	8	100	1,4
Печенье №151	30	2,25	3,54	22,47	125,13	0
Банан свежий №368г	100	1,5	0,5	21	95	10
Итого в полдник:	330	9,55	9,04	51,47	320,13	11,4
УЖИН						
Салат картофельный №25	60	0,788	2,096	3,912	37,68	6,264
Омлет натуральный №215	120	10,63	20,43	2,1	234,45	0,2
Чай с лимоном №393	180	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826
Хлеб пшеничный №147	40	2,456	0,856	16,744	85,772	0
итого в ужин:	400	14	23,4	32,962	398,906	9,29
Итогов день:	2025	2856,043	74	233,061	1840,91	103,881

3 день Среда

Наименование блюд	Выход блюд (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная №185	200	8,24	7,56	33,72	236,12	7,04
Какао с молоком №397	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44
Бутерброд с сыром №3	55	6,396	13,607	14,718	209,64	0,291
Итого в завтрак:	535	18,916	24,525	74,09	598,554	10,771
2-й завтрак:						
Сок фруктовый №134	100	0,5	0,1	10,1	46	2
ОБЕД						
Салат из свеклы с яблоком и свежим огурцом №29	50	0,52	2,58	3,53	39,4	5,2
Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне №82	250	5,85	4,2	30	181,5	12
Плов с мясом (говядина) №142	200	14,37	15,98	35,4	344	1,8

Компот из изюма с витамином С №376	180	6,984	6,984	16,074	62,442	2,88
Хлеб ржаной №148	50	3	0,5	22,165	94,5	0
Итого в обед:	680	30,724	30,244	107,169	721,842	21,88
ПОЛДНИК						
Ацидалакт №401	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Пряник №153	30	1,044	0,84	23,31	100,74	0
Груша свежая №368а	100	0,4	0,3	10,3	46	5
Итого в полдник:	310	6,664	5,64	40,81	236,74	6,26
УЖИН						
Колтеты рыбные "Любительские " №88	80	17,88	2,488	4,768	109,304	0,496
Картофель тушеный №132	150	3,255	9,135	22,635	189,135	12,39
Чай с сахаром №392	180	10,8	2,754	11,7	44,352	5,4
Хлеб пшеничный №147	40	2,456	0,856	16,744	85,772	0
Итого в ужин:	450	34,391	15,233	55,847	428,563	18,286
Итогов день:	1975	90,695	75,642	277,916	1985,7	57,197

4 день Четверг

Наименование блюд	Выход блюд (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная №313	200	5	8,2	30,3	215	0,22
Чай с молоком №394	180	3,186	2,79	13,572	92,394	1,422
Бутерброд с сыром № 3	55	6,396	13,607	14,718	209,64	0,291
Итого в завтрак:	535	14,982	24,597	68,39	561,034	11,933
2-й завтрак:						
Яблоко №368	100	0,4	0,4	9,8	44	10
ОБЕД						
Салат из свежих овощей с растительным маслом №15	50	0,49	3,075	1,865	37,1	8,38

Уха рыбная из горбуши №48	250	7,125	3,625	14	117,5	0,475
Мясные биточки в соусе №282	80	12,424	9,424	12,856	207,2	0,12
Пюре картофельное №321	150	3,267	4,873	22,01	140,66	25,899
Компот из свежемороженных ягод №127	180	0,18	0,072	15,678	62,496	36
Хлеб ржаной №148	50	3	0,5	22,165	94,5	0
Итого в обед:	760	26,486	21,569	88,574	659,456	70,874
ПОЛДНИК						
Кефир 2,5% №401	200	5,8	5	8	100	1,4
Булочка творожная №483	80	10,464	4,848	39,664	244,8	0,144
Итого в полдник:	280	16,264	9,848	47,664	344,8	1,544
УЖИН						
Салат из зеленого горошка №24	60	1,57	5,08	3,9	67	3,2
Сосиски отварные №275	50	5,5	11,95	0,2	130	0
Макароны отварные с маслом №205	110	4,037	3,08	24,42	143,737	0
Чай с сахаром №392	180	10,8	2,754	11,7	44,352	5,4
Хлеб пшеничный "Петровский" №147	40	2,456	0,856	16,744	85,772	0
Итого в ужин:	440	24,363	23,72	56,964	470,861	8,6
Итогов день:	2015	82,095	79,734	261,592	2036,15	22,077

5 день Пятница

Наименование блюд	Выход блюд (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
ЗАВТРАК						
Каша овсянная молочная №69	200	7,92	10,24	32,96	256	0,54
Кофейный напиток с молоком №395	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17

Бутерброд с сыром №3	55	6,396	13,607	14,718	209,64	0,291
Итого в завтрак:	535	17,124	26,341	70,54	595,646	4,001
2-й завтрак:						
Сок фруктовый №134	100	0,5	0,1	10,1	46	2
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с огурцом и сладким перцем №11	60	0,798	4,242	2,418	51,33	41,862
Суп с мясными фрикадельками со сметаной №83	250	6,625	5175	15,45	135	11,2
Печень по-строгановски №104	80	19,816	13,664	3,32	212,384	5,576
Гречневый гарнир с маслом №67	110	6,27	5,302	30,195	198,374	0
Компот из свежих яблок с витамином "С" №128	180	6,984	6,984	16,074	62,442	2,88
Хлеб ржаной №148	50	3	0,5	22,165	94,5	0
Итого в обед:	730	43,493	5205,692	89,622	754,03	61,518
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое №400	180	5,49	4,896	9,09	102,006	2,466
Вафли №152	20	0,584	0,666	15,5	70,834	0
Яблоки свежие №368	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Итого в полдник:	300	6,474	5,962	34,39	216,84	12,466
УЖИН						
Курица, тушенная с овощами №302	230	27,071	24,794	6,739	358,409	0,023
Чай с лимоном №393	180	0,126	0,018	10,206	41,004	2,826
Хлеб пшеничный №147	40	2,456	0,856	16,744	85,772	0
Итого в ужин:	450	29,653	25,668	33,689	485,185	2,849
Итогов день:	2015	96,744	5263,663	228,241	2051,7	80,834

6 день Понедельник

Наименование блюд	Выход блюд (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
ЗАВТРАК						
плов вегетарианский с сухофруктами №106	200	5,78	4,42	81,65	389,52	0,2
Чай с молоком №394	180	3,186	2,79	13,572	92,394	1,422

Бутерброд с маслом №1	50	3,04	9,44	18,275	170	0
Итого в завтрак:	530,00	12,506	16,75	123,597	697,914	3,622
2-й завтрак:						
Сок фруктовый №134	100	0,5	0,1	10,1	46	2
ОБЕД						
Салат "Витаминный" №6	60	1,398	5,202	2,502	61,998	4,14
Рассольник "Ленинградский" с мясом, со сметаной №76	250	2,1	5,125	16,6	120,75	7,55
Жаркое по-домашнему №96	200	26,928	6,908	23,936	386,9	9,394
Компот из свежемороженых ягод с витамином «С» №127	180	0,18	0,072	15,678	62,496	36
Хлеб ржаной №148	50	3	0,5	22,165	94,5	0
Итого в обед:	740	33,606	17,807	80,881	726,644	57,084
ПОЛДНИК						
Кефир 2,5% №401	200	5,8	5	8	100	1,4
Бутерброд с повидлом № 2	60	2,964	4,647	34,131	190,274	0,565
Итого в полдник:	260	8,764	9,647	42,131	290,274	1,965
УЖИН						
Запеканка из творога с маслом №237	120	21,048	14,46	20,58	296,4	0,288
Сгущенное молоко №б/н	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,2
Чай с сахаром №392	180	10,8	2,754	11,7	44,352	5,4
Яблоко №368	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Итого в ужин:	420	33,688	19,314	53,18	450,352	15,888
Итогов день:	1950	88,564	63,518	299,789	2165,18	78,559

7 день Вторник

Наименование блюд	Выход блюд (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
ЗАВТРАК						

каша "Дружба" молочная №68	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,9
Какао на молоке №397	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44
Бутерброд с сыром №3	55	6,396	13,607	14,718	209,64	0,291
Итого в завтрак:	535	17,996	27,545	77,61	634,594	12,631
2-й завтрак:						
Бананы свежие №368г	100	1,5	0,5	21	95	10
ОБЕД						
Салат зеленый с огурцом №8	50	0,515	3,565	1,095	38,405	3,59
Суп фасолевый с мясом , со сметаной №81	250	5,125	5,35	16,125	133,25	5,825
Птица тушеная в томатном соусе №301	110	12,947	11,858	3,223	171,413	0,011
Гречневый гарнир с маслом №67	110	6,27	5,302	30,195	198,374	0
Компои из смеси сухофруктов с витамином С №376	180	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36
Хлеб ржаной №148	50	3	0,5	22,165	94,5	0
Итого в обед:	750	28,253	26,593	97,787	737,642	9,786
ПОЛДНИК						
Йогурт фруктовый №401	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Крендель с сахаром №460	80	3,72	3,78	23,89	144,445	0,01
Итого в полдник:	215	3,234	2,854	53,99	234,445	1,27
УЖИН						
Салат из свеклы с сыром №130	60	1,68	3,49	4,43	57,33	4,43
Картофельная запеканка с мясом №97	120	10,188	10,02	8,736	182,328	5,22
Чай с сахаром №392	180	10,8	2,754	11,7	44,352	5,4
Хлеб пшеничный "Петровский" №147	40	2,456	0,856	16,744	85,772	0
Итого в ужин:	400	25,124	17,12	41,61	369,782	15,05
Итогов день:	1900	74,607	74,112	270,997	1976,46	38,737

8 день Среда

Наименование блюд	Выход блюд (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная №185	200	9,08	10,36	40,18	289,98	1,62
Кофейный напиток на молоке №395	180	2,808	2,394	12,762	84,006	1,17
Бутерброд с сыром №3	55	6,396	13,607	14,718	209,64	0,291
Итого в завтрак:	535	18,784	26,461	77,76	629,626	5,081
2-й завтрак:						
Сок фруктовый №134	100	0,5	0,1	10,1	46	2
ОБЕД						
Свежий огурец (порционный) №70	50	0,4	0,1	1,3	7	5
Свекольник с мясом , со сметаной №5	250	2	5,175	14,825	113,325	6,95
Рыба тушенная в овощах №247	80	8,744	4,08	2,056	80	2,304
Макароны отварные с маслом №205	110	4,037	3,08	24,42	143,737	0
Компот из свежих яблок с витамином С №128	180	6,984	6,984	16,074	62,442	2,88
Хлеб ржаной №148	50	3	0,5	22,165	94,5	0
Итого в обед:	720	25,165	19,919	80,84	501,004	17,134
ПОЛДНИК						
Кефир 2,5% №401	200	5,8	5	8	100	1,4
Зефир №153	50	0,5	0	40,75	155	0
Груша свежая №368а	100	0,4	0,3	10,3	46	5
Итого в полдник:	350	6,7	5,3	59,05	301	6,4
УЖИН						
Салаи из свежей капусты с морковью №20	50	0,96	5,04	3,945	65,11	24,175
Плов из мяса птицы №304	150	15	13,86	25,095	285	0,39

Кисель из повидла №383	180	0,072	0	20,034	20,034	0,072
Хлеб пшеничный №147	40	2,456	0,856	16,744	85,772	0
Итого в ужин:	370	17,528	14,716	61,873	390,806	0,462
Итогов день:	1975	68,177	66,396	198,683	1822,44	29,077

9 день Четверг

Наименование блюд	Выход блюд (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин с
ЗАВТРАК						
Каша гречневая молочная №70	200	6,98	10,42	25	222,38	0,9
Чай с молоком №394	180	3,186	2,79	13,572	92,394	1,422
Бутерброд ссыром №3	55	6,396	13,607	14,718	209,64	0,291
Итого в завтрак:	535	16,962	27,217	63,09	568,414	12,613
2-й завтрак:						
Яблоко свежее №368	100	0,4	0,4	9,8	44	10
ОБЕД						
Салат из свеклы с чесноком №22	60	0,83	4,54	4,55	65	4,5
Щи из квашенной капусты с мясом , со сметаной №67	250	1,75	4,875	8,475	84,75	18,475
Мясная (свинина) котлета №282	80	12,424	9,424	12,856	207,2	0,12
Пюре гороховое №199	100	10,25	1	24,3	195	0
Компот из изюма с витамином С №128	180	6,984	6,984	16,074	62,442	2,88
Хлеб ржаной №148	50	3	0,5	22,165	94,5	0
Итого в обед:	720	35,238	27,323	88,42	708,892	25,975
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое №400	180	5,49	4,896	9,09	102,006	2,466
Булочка творожная №483	80	10,464	4,848	39,664	244,8	0,144
Итого в полдник:	260	15,954	9,744	48,754	346,806	2,61
УЖИН						
Капуста тушенная с мясом №200	250	3,82	8,02	15,6	159	29,81

Чай с сахаром №392	180	10,8	2,754	11,7	44,352	5,4
Хлеб пшеничный №147	40	2,456	0,856	16,744	85,772	0
Итого в ужин:	470	17,076	11,63	44,044	289,124	35,21
Итого за день:	1985	55,251	58,112	233,256	1913,24	76,408

10 день Пятница

Наименование блюд	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная №70	200	12,22	9,78	34,82	276,12	18,06
Какао с молоком №379	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44
Бутерброд с сыром №3	55	6,396	13,607	14,718	209,64	0,291
Итого в завтрак:	535	22,896	26,745	75,19	638,554	21,791
2-й завтрак:						
Сок фруктовый №134	100	0,5	0,1	10,1	46	2
ОБЕД						
Салат из свежей капусты с помидором №6а	60	1,398	5,202	2,502	61,998	4,14
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной № 67	250	1,75	4,875	8,475	84,75	18,475
Котлета куриная №305	80	12,576	12,864	13,304	218,664	0,664
Пюре картофельное №321	150	3,267	4,873	22,01	140,66	25,899
Компот из свежемороженых ягод с витамином С	180	0,18	0,072	15,678	62,496	36
Хлеб ржаной №148	50	3	0,5	22,165	94,5	0
Итого в обед:	770	22,171	28,386	84,134	663,068	85,178
ПОЛДНИК						
Ацидалакт №401	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Печенье №151	20	2,25	3,54	22,47	125,13	0
Яблоко свежее №368	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Итого в полдник:	260	5,997	6,063	45,214	259,115	11,26

