_Гафарова С.А.

Заведующий МДОБУ "Детский сад №5"
" 12 " амриим 20 14 г. 489

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 3-7 лет

а говядины	порции 180/9 180 37 100 60	6 4,61 2,80 2,47 0,30	6,95 2,94 6,14 0,00	29,90 17,53 12,66 17,50	193,00 103,70 113,30 69,00
рак с маслом грак кты свежие) гд изюмом,или икра	180/9 180 37 100	2,80 2,47 0,30 0,69	2,94 6,14 0,00	17,53 12,66 17,50	103,70 113,30 69,00
рак с маслом грак кты свежие) гд изюмом,или икра	180/9 180 37 100	2,80 2,47 0,30 0,69	2,94 6,14 0,00	17,53 12,66 17,50	103,70 113,30 69,00
рак кты свежие) ед изюмом,или икра пой и рыбными	180 37 100	2,80 2,47 0,30 0,69	2,94 6,14 0,00	17,53 12,66 17,50	103,70 113,30 69,00
рак кты свежие) ед изюмом,или икра пой и рыбными	100	0,30	0,00	12,66 17,50	69,00
кты свежие) гд изюмом,или икра пой и рыбными	100	0,30	0,00	17,50	69,00
кты свежие) гд изюмом,или икра пой и рыбными	60	0,30			
кты свежие) гд изюмом,или икра пой и рыбными	60	0,69			
ед изюмом,или икра пой и рыбными			6,05	8,69	78,20
пой и рыбными			6,05	8,69	78,20
пой и рыбными			6,05	8,69	78,20
	200				
	200				
з говядины		5,95	6,82	20,56	160,40
з говядины					
	70	11,60	8,47	11,40	166,00
бобовые			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
	150	3,24	5,18	26,50	159,00
••			,	,	
	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	35	-			79,10
	35				74,90
ый ужин					
енные в соусе (или	200	3,21	9,75	30,90	215,00
сметанном соусе)					
		4.26	0.00	36.50	224.50
	60	4,26	8,98	36,50	234,50
	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	25			12,43	56,50
итого					1892,50
2 ден	НЬ		- 112	33.32	
или макаронными	200	4.05	6.24	40.00	454.40
•	200	4,96	6,21	19,93	151,10
пром	55	7,86	9,45	12,65	166,20
	180	3,19	3,36	18,17	111,80
рак					
ты свежие)	100	0,30	0,00	17,50	69,00
··					
и с зел.горошком,	60	1,25	5,05	11,59	94,10
•		,	,		
	бобовые ые изделия ый ужин енные в соусе (или сметанном соусе) и ватрушка,или	бобовые ые изделия 150 180 35 35 ый ужин енные в соусе (или 200 сметанном соусе) и ватрушка,или 60 180 25 ИТОГО 2 день рак (или макаронными 200 ыром 55 180 рак сты свежие) 100 д	бобовые ые изделия 150 3,24 180 0,45 35 2,66 35 1,65 ый ужин енные в соусе (или 200 3,21 сметанном соусе) и ватрушка,или 60 4,26 180 0,18 25 1,90 ИТОГО 46,37 2 день Оак (или макаронными 200 4,96 пром 55 7,86 180 3,19 рак ты свежие) 100 0,30 д	бобовые ые изделия 150 3,24 5,18 180 0,45 0,00 35 2,66 0,32 35 1,65 0,25 ый ужин енные в соусе (или 200 3,21 9,75 сметанном соусе) и ватрушка,или 60 4,26 8,98 180 0,18 0,00 25 1,90 0,23 ИТОГО 46,37 62,08 ОК (или макаронными 200 4,96 6,21 Пром 55 7,86 9,45 Пром 55 7,86 9,45 Пром 55 7,86 9,45 Пром 180 3,19 3,36 Прак Прак Прак Прак Прак Прак Прак Прак	бобовые ые изделия 150 3,24 5,18 26,50 180 0,45 0,00 23,49 35 2,66 0,32 17,40 35 1,65 0,25 17,43 ый ужин 200 3,21 9,75 30,90 сметанном соусе) и ватрушка,или 60 4,26 8,98 36,50 180 0,18 0,00 14,03 25 1,90 0,23 12,43 ИТОГО 46,37 62,08 308,22 2 2 день оак (или макаронными 200 4,96 6,21 19,93 аром 55 7,86 9,45 12,65 180 3,19 3,36 18,17 рак ты свежие) 100 0,30 0,00 17,50 гд

110	Борщ из св.капусты, с мясом, со сметаной(или свекольник со сметаной)	200/7	1,68	5,37	18,64	110,80
325	Котлета рыбная любительская	70	19,50	6,85	5,18	156,00
466, 472	Рис припущенный(или картофельное пюре)	3,78	3,95	41,05	204,30	195,00
537	Соус белый основной	50	0,28	2,52	2,02	31,25
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	79,10
	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90
	Уплотненный ужин					
469, 154	Запеканка из творога (или сырники запеченные)	150	26,25	6,94	35,40	304,50
550	Соус молочный сладкий	50	1,62	3,27	9,85	73,00
811, 881,	Кисель из облепихи(или повидла)	180	0,09	0,00	26,13	98,50
	Печенье(или вафли,или пряник)	25	1,88	2,95	18,57	104,25
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	ОТОГО		79,47	93,82	470,68	1966,60
	3 ды	Ь				
	Завтрак					
262, 132	Каша молочная жидкая с маслом (или омлет натуральный)	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
1	Бутерброд с маслом	37	2,47	6,14	12,66	113,30
						113,30
628	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
628	Чай с сахаром 2 завтрак	180	0,18	0,00		
628	2 завтрак Напиток кисло-молочный Йогурт(или снежок)	100	2,50	3,00		
37,2 8	2 завтрак				14,03	53,30
37,2 8	2 завтрак Напиток кисло-молочный Йогурт(или снежок) Обед Салат из сол.огурцов(или из свеклы с	100	2,50	3,00	14,03	53,30 80,00
37,2	2 завтрак Напиток кисло-молочный Йогурт(или снежок) Обед Салат из сол.огурцов(или из свеклы с маслом,или чесноком) Суп картофельный с мясными фрикадельками(или суп картофельный с	100	2,50	3,00	14,03	53,30 80,00 40,20
37,2 8 135, 136 402/	2 завтрак Напиток кисло-молочный Йогурт(или снежок) Обед Салат из сол.огурцов(или из свеклы с маслом,или чесноком) Суп картофельный с мясными фрикадельками(или суп картофельный с крупой(или клецками) ,с мясом)	100 60 200/15	2,50 1,53 5,27	3,00 3,00 4,33	14,03 11,00 1,49 17,86	53,30 80,00 40,20 125,50
37,2 8 135, 136 402/ 645	2 завтрак Напиток кисло-молочный Йогурт(или снежок) Обед Салат из сол.огурцов(или из свеклы с маслом,или чесноком) Суп картофельный с мясными фрикадельками(или суп картофельный с крупой(или клецками) ,с мясом) Азу(или рагу из птицы,или плов из птицы)	100 60 200/15 70/150	2,50 1,53 5,27 23,70	3,00 3,00 4,33	14,03 11,00 1,49 17,86	53,30 80,00 40,20 125,50 368,60
37,2 8 135, 136 402/ 645	2 завтрак Напиток кисло-молочный Йогурт(или снежок) Обед Салат из сол.огурцов(или из свеклы с маслом,или чесноком) Суп картофельный с мясными фрикадельками(или суп картофельный с крупой(или клецками) ,с мясом) Азу(или рагу из птицы,или плов из птицы) Компот из сухофруктов	100 60 200/15 70/150 180	2,50 1,53 5,27 23,70 0,45	3,00 3,00 4,33 19,88 0,00	14,03 11,00 1,49 17,86 25,23 23,49	53,30 80,00 40,20 125,50 368,60 90,60
37,2 8 135, 136 402/ 645	2 завтрак Напиток кисло-молочный Йогурт(или снежок) Обед Салат из сол.огурцов(или из свеклы с маслом,или чесноком) Суп картофельный с мясными фрикадельками(или суп картофельный с крупой(или клецками) ,с мясом) Азу(или рагу из птицы,или плов из птицы) Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	100 60 200/15 70/150 180 35	2,50 1,53 5,27 23,70 0,45 2,66	3,00 3,00 4,33 19,88 0,00 0,32	14,03 11,00 1,49 17,86 25,23 23,49 17,40	53,30 80,00 40,20 125,50 368,60 90,60 79,10
37,2 8 135, 136 402/ 645	2 завтрак Напиток кисло-молочный Йогурт(или снежок) Обед Салат из сол.огурцов(или из свеклы с маслом,или чесноком) Суп картофельный с мясными фрикадельками(или суп картофельный с крупой(или клецками) ,с мясом) Азу(или рагу из птицы,или плов из птицы) Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	100 60 200/15 70/150 180 35	2,50 1,53 5,27 23,70 0,45 2,66	3,00 3,00 4,33 19,88 0,00 0,32	14,03 11,00 1,49 17,86 25,23 23,49 17,40	53,30 80,00 40,20 125,50 368,60 90,60 79,10
37,2 8 135, 136 402/ 645 588	2 завтрак Напиток кисло-молочный Йогурт(или снежок) Обед Салат из сол.огурцов(или из свеклы с маслом,или чесноком) Суп картофельный с мясными фрикадельками(или суп картофельный с крупой(или клецками) ,с мясом) Азу(или рагу из птицы,или плов из птицы) Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Уплотненный ужин Омлет натуральный (или каша молочная	100 60 200/15 70/150 180 35 35	2,50 1,53 5,27 23,70 0,45 2,66 1,65	3,00 3,00 4,33 19,88 0,00 0,32 0,25	14,03 11,00 1,49 17,86 25,23 23,49 17,40 17,43	53,30 80,00 40,20 125,50 368,60 90,60 79,10 74,90
37,2 8 135, 136 402/ 645 588	2 завтрак Напиток кисло-молочный Йогурт(или снежок) Обед Салат из сол.огурцов(или из свеклы с маслом,или чесноком) Суп картофельный с мясными фрикадельками(или суп картофельный с крупой(или клецками) ,с мясом) Азу(или рагу из птицы,или плов из птицы) Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Уплотненный ужин Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом) Пирожок печеный(или булочка,или вафли,или	100 60 200/15 70/150 180 35 35	2,50 1,53 5,27 23,70 0,45 2,66 1,65	3,00 3,00 4,33 19,88 0,00 0,32 0,25	14,03 11,00 1,49 17,86 25,23 23,49 17,40 17,43	53,30 80,00 40,20 125,50 368,60 90,60 79,10 74,90 155,00

	ОТОТИ		71,28	73,23	248,99	1885,70
	4 ден	Ь				
	Завтрак					
165,	Суп молочный с клецками (или с	200	9,23	9,40	43,87	294,30
53	макаронными изделиями)	200	3,23	3,40	43,67	234,30
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	7,86	9,45	12,65	166,20
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
	2 завтрак					
	Сок фруктовый(или фрукты свежие)	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
88,2	Салат из свеклы с маслом(или из свеклы и	60	1,02	4,00	11,88	64,80
4	моркови)	00	1,02	4,00	11,00	04,80
138	Суп гороховый с мясом	200	1,67	3,54	12,25	84,40
191,	Печень по-строгановски(или тефтели из	75/75	20.26	10.24	6.00	109 20
423	говядины)	75/75	20,36	10,34	6,00	198,20
225	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,99	7,63	48,34	286,00
588	Компот из сухофруктов(или изюма)	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	79,10
	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90
	Уплотненный ужин					
262,	Каша молочная жидкая манная(или запеканка					-
118	манная с изюмом)	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
	Булочка "Российская"(или печенье,или					
115	вафли,или пряник)	70	4,98	6,62	43,90	244,00
628	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
020	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	12,43	56,50
	ИТОГО	23	68,66	61,67	328,60	2058,00
	William Willia		00,00	01,07	320,00	2030,00
	5 apr	h		100		
	5 де н	b				
262	Завтрак		4.61	6.95	29.90	193.00
	Завтрак Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95 6.14	29,90 12.66	193,00 113.30
1	Завтрак Каша молочная жидкая с маслом Бутерброд с маслом	180/9 37	2,47	6,14	12,66	113,30
1	Завтрак Каша молочная жидкая с маслом Бутерброд с маслом Чай с молоком	180/9	 			
1	Завтрак Каша молочная жидкая с маслом Бутерброд с маслом Чай с молоком 2 завтрак	180/9 37 180	2,47 1,22	6,14 1,34	12,66 13,97	113,30 69,48
1	Завтрак Каша молочная жидкая с маслом Бутерброд с маслом Чай с молоком 2 завтрак Сок фруктовый(или фрукты свежие)	180/9 37	2,47	6,14	12,66	113,30
1 295	Завтрак Каша молочная жидкая с маслом Бутерброд с маслом Чай с молоком 2 завтрак Сок фруктовый(или фрукты свежие) Обед	180/9 37 180	2,47 1,22 0,30	6,14 1,34 0,00	12,66 13,97 17,50	113,30 69,48 69,00
9,27	Завтрак Каша молочная жидкая с маслом Бутерброд с маслом Чай с молоком 2 завтрак Сок фруктовый(или фрукты свежие) Обед Салат из моркови(или икра морковная)	180/9 37 180 100	2,47 1,22 0,30 0,69	6,14 1,34 0,00 6,05	12,66 13,97 17,50 8,69	113,30 69,48 69,00 78,20
9,27	Завтрак Каша молочная жидкая с маслом Бутерброд с маслом Чай с молоком 2 завтрак Сок фруктовый(или фрукты свежие) Обед	180/9 37 180 100 60 200/7	2,47 1,22 0,30 0,69 2,56	6,14 1,34 0,00 6,05 5,53	12,66 13,97 17,50 8,69 18,60	113,30 69,48 69,00 78,20 129,00
9,27 129 180,	Завтрак Каша молочная жидкая с маслом Бутерброд с маслом Чай с молоком 2 завтрак Сок фруктовый(или фрукты свежие) Обед Салат из моркови(или икра морковная) Рассольник ленинградский со сметаной	180/9 37 180 100	2,47 1,22 0,30 0,69	6,14 1,34 0,00 6,05	12,66 13,97 17,50 8,69	113,30 69,48 69,00 78,20
9,27 129 180,	Завтрак Каша молочная жидкая с маслом Бутерброд с маслом Чай с молоком 2 завтрак Сок фруктовый(или фрукты свежие) Обед Салат из моркови(или икра морковная) Рассольник ленинградский со сметаной Гуляш из говядины(или шницель из говядины)	180/9 37 180 100 60 200/7	2,47 1,22 0,30 0,69 2,56	6,14 1,34 0,00 6,05 5,53	12,66 13,97 17,50 8,69 18,60 4,97	113,30 69,48 69,00 78,20 129,00
9,27 129 180, 416	Завтрак Каша молочная жидкая с маслом Бутерброд с маслом Чай с молоком 2 завтрак Сок фруктовый(или фрукты свежие) Обед Салат из моркови(или икра морковная) Рассольник ленинградский со сметаной Гуляш из говядины(или шницель из говядины) Картофельное пюре(или каша рассыпчатая	180/9 37 180 100 60 200/7	2,47 1,22 0,30 0,69 2,56	6,14 1,34 0,00 6,05 5,53	12,66 13,97 17,50 8,69 18,60	113,30 69,48 69,00 78,20 129,00
9,27 129 180, 416 472,	Завтрак Каша молочная жидкая с маслом Бутерброд с маслом Чай с молоком 2 завтрак Сок фруктовый(или фрукты свежие) Обед Салат из моркови(или икра морковная) Рассольник ленинградский со сметаной Гуляш из говядины(или шницель из говядины) Картофельное пюре(или каша рассыпчатая перловая)	180/9 37 180 100 60 200/7 70/70	2,47 1,22 0,30 0,69 2,56 21,70	6,14 1,34 0,00 6,05 5,53 18,00	12,66 13,97 17,50 8,69 18,60 4,97	113,30 69,48 69,00 78,20 129,00 267,00
9,27 129 180, 416 472,	Завтрак Каша молочная жидкая с маслом Бутерброд с маслом Чай с молоком 2 завтрак Сок фруктовый(или фрукты свежие) Обед Салат из моркови(или икра морковная) Рассольник ленинградский со сметаной Гуляш из говядины(или шницель из говядины) Картофельное пюре(или каша рассыпчатая перловая) Компот из сухофруктов	180/9 37 180 100 60 200/7 70/70 150 180	2,47 1,22 0,30 0,69 2,56 21,70 3,24 0,45	6,14 1,34 0,00 6,05 5,53 18,00 5,18 0,00	12,66 13,97 17,50 8,69 18,60 4,97 26,50 23,49	113,30 69,48 69,00 78,20 129,00 267,00 159,00 90,60
9,27 129 180, 416 472, 225	Завтрак Каша молочная жидкая с маслом Бутерброд с маслом Чай с молоком 2 завтрак Сок фруктовый(или фрукты свежие) Обед Салат из моркови(или икра морковная) Рассольник ленинградский со сметаной Гуляш из говядины(или шницель из говядины) Картофельное пюре(или каша рассыпчатая перловая) Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	180/9 37 180 100 60 200/7 70/70 150 180 35	2,47 1,22 0,30 0,69 2,56 21,70 3,24 0,45 2,66	6,14 1,34 0,00 6,05 5,53 18,00 5,18 0,00 0,32	12,66 13,97 17,50 8,69 18,60 4,97 26,50 23,49 17,40	113,30 69,48 69,00 78,20 129,00 267,00 159,00 90,60 79,10
262 1 295 9,27 129 180, 416 472, 225 588	Завтрак Каша молочная жидкая с маслом Бутерброд с маслом Чай с молоком 2 завтрак Сок фруктовый(или фрукты свежие) Обед Салат из моркови(или икра морковная) Рассольник ленинградский со сметаной Гуляш из говядины(или шницель из говядины) Картофельное пюре(или каша рассыпчатая перловая) Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	180/9 37 180 100 60 200/7 70/70 150 180	2,47 1,22 0,30 0,69 2,56 21,70 3,24 0,45	6,14 1,34 0,00 6,05 5,53 18,00 5,18 0,00	12,66 13,97 17,50 8,69 18,60 4,97 26,50 23,49	113,30 69,48 69,00 78,20 129,00 267,00 159,00 90,60
9,27 129 180, 416 472, 225 588	Завтрак Каша молочная жидкая с маслом Бутерброд с маслом Чай с молоком 2 завтрак Сок фруктовый(или фрукты свежие) Обед Салат из моркови(или икра морковная) Рассольник ленинградский со сметаной Гуляш из говядины(или шницель из говядины) Картофельное пюре(или каша рассыпчатая перловая) Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	180/9 37 180 100 60 200/7 70/70 150 180 35	2,47 1,22 0,30 0,69 2,56 21,70 3,24 0,45 2,66	6,14 1,34 0,00 6,05 5,53 18,00 5,18 0,00 0,32	12,66 13,97 17,50 8,69 18,60 4,97 26,50 23,49 17,40	113,30 69,48 69,00 78,20 129,00 267,00 159,00 90,60 79,10
9,27 129 180, 416 472, 225	Завтрак Каша молочная жидкая с маслом Бутерброд с маслом Чай с молоком 2 завтрак Сок фруктовый(или фрукты свежие) Обед Салат из моркови(или икра морковная) Рассольник ленинградский со сметаной Гуляш из говядины(или шницель из говядины) Картофельное пюре(или каша рассыпчатая перловая) Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный	180/9 37 180 100 60 200/7 70/70 150 180 35	2,47 1,22 0,30 0,69 2,56 21,70 3,24 0,45 2,66	6,14 1,34 0,00 6,05 5,53 18,00 5,18 0,00 0,32	12,66 13,97 17,50 8,69 18,60 4,97 26,50 23,49 17,40	113,30 69,48 69,00 78,20 129,00 267,00 159,00 90,60 79,10

628	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03 12,43	53,30 56,50
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23		
	итого		68,23	62,94	280,57	1944,48
	6 ден	Ь	T			
F24	Завтрак	200	4.06	6 21	19,93	151,10
521	Суп молочный с крупой или клецками	200 55	4,96 7,86	6,21 9,45	12,65	166,20
3	Бутерброд с маслом и сыром		+			69,48
295	Чай с молоком	180	1,22	1,34	13,97	03,46
	2 завтрак	100	0.30	0.00	17.50	CO 00
	Сок фруктовый(или фрукты)	100	0,30	0,00	17,50	69,00
20.2	Обед		ļ			
28,2					40.00	00.00
6,29,		60	0,94	6,00	10,80	80,20
24	или с яблоками, или из свеклы и моркови)					
132,	Суп из овощей со сметаной(или рассольник	200/7	1,45	5,46	11,93	96,60
129	ленинградский со сметаной)					
201	Тефтели из говядины паровые	70	11,70	7,77	5,53	137,00
553,	Соус сметанный (или молочный)	50	0,74	2,54	3,19	38,00
550	Соус сметанный (или молочный)	30	0,74	2,54	2,13	30,00
469	Макароны отварные	150	5,49	4,80	39,50	214,00
811	Кисель из облепихи (смородины)	180	0,09	0,00	26,13	98,50
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	79,10
	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90
	Уплотненный ужин					
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	450	10.00	6.53	24.50	100.00
345	(или тушенный в соусе)	150	10,00	6,52	24,50	166,00
		70	7.50	2.25	F1 00	350.00
314	Булочка "Молочная"(или вафли,или печенье)	70	7,50	3,25	51,00	250,00
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
	хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
1,000	ОТОТИ		61,26	57,08	301,42	1850,28
7,000	7 201	Ь				
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
1	Бутерброд с маслом	37	2,47	6,14	12,66	113,30
628	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
	2 завтрак		-,			
			1 1			
	2 Sabipan					
		100	2,50	3,00	11,00	80,00
	Напиток кисло-молочный Йогурт(или снежок)	100	2,50	3,00	11,00	80,00
	Напиток кисло-молочный Йогурт(или снежок) Обед					
6.8	Напиток кисло-молочный Йогурт(или снежок) Обед Салат из свежей капусты с яблоками(или из	100	2,50 0,16	3,00 6,00	5,72	73,40
6,8 186	Напиток кисло-молочный Йогурт(или снежок) Обед					
186,	Напиток кисло-молочный Йогурт(или снежок) Обед Салат из свежей капусты с яблоками(или из					
186, 224	Напиток кисло-молочный Йогурт(или снежок) Обед Салат из свежей капусты с яблоками(или из кваш. капусты) Суп по-домашнему (или рисовый с мясом)	60	0,16	6,00	5,72	73,40
186, 224 309,	Напиток кисло-молочный Йогурт(или снежок) Обед Салат из свежей капусты с яблоками(или из кваш. капусты) Суп по-домашнему (или рисовый с мясом) Рыба, тушенная с овощами (или котлеты	60	0,16	6,00	5,72	73,40
6,8 186, 224 309, 160 472	Напиток кисло-молочный Йогурт(или снежок) Обед Салат из свежей капусты с яблоками(или из кваш. капусты) Суп по-домашнему (или рисовый с мясом)	60	0,16	6,00	5,72	73,40 141,70

	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	79,10
	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90
	Уплотненный ужин					
292, 469	Вареники ленивые (или запеканка из творога)	150	22,20	11,55	24,15	344,10
550	Соус молочный сладкий	50	1,62	3,27	9,85	73,00
	Гренки в яично-молочной смеси (или печенье, или вафли)	60	5,38	7,40	26,59	188,40
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
269	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,80
203	NTOPO UTOPO	100	77,27	66,98	272,82	2000,10
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		,,,,,,	00,00	=, =,0=	2000,20
	8 ден	В				
	Завтрак					
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,03	7,96	25,65	192,50
1	Бутерброд с маслом	37	2,47	6,14	12,66	113,30
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
	2 завтрак	100	1 2,00	,	21,00	2007.0
	Сок фруктовый(фрукты свежие)	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед		1 3,50	3,55		
93,2	Винегрет овощной(или салат из свеклы с		 			
8,88	чесноком,или маслом)	60	0,97	4,02	6,26	59,90
213	Суп картофельный с клецками, с мясом	200	3,33	4,25	21,60	130,90
439	Курица отварная(плов из курицы)	80	17,90	12,50	0,64	187,00
482	Капуста тушенная	150	3,52	5,50	16,18	116,60
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
300	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	79,10
	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90
	Уплотненный ужин	- 33	1,03	0,23	27,13	7 1,30
132,	Омлет натуральный (или каша молочная		1			
	жидкая с маслом)	100	9,77	11,80	2,50	155,00
	Пряник(или вафли,или печенье)	50	2,40	1,40	38,85	168,00
811,						
881	Кисель из облепихи (или повидла)	180	0,09	0,00	26,31	98,50
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	ОТОТИ	1343.5	56,24	57,31	256,43	1695,50
						·
	9 ден	Ь				
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	7,86	9,45	12,65	166,20
269	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,80
	2 завтрак					
	Сок фруктовый(или фрукты свежие)	100	0,30	0,00	17,50	69,00
	Обед					
92,						
707,	Салат из моркови с яблоками (или морковь,	60	0.50	4.04	10.01	70.20
88,	тушенная с яблоками)	60	0,59	4,04	10,81	70,30
/						
25						

			·	,	T	-
174	Тефтели рыбные в томатном соусе	70/30	11,00	10,00	6,99	160,00
466	Рис припущенный	150	3,78	3,95	41,05	204,30
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	79,10
	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90
	Уплотненный ужин					
215,	Рагу из овощей (или картофель, запеченный в	150	3,26	9,97	17,18	170,50
345	сметанном соусе)		-,	-/	,	
	Пирожки печеные(или булочка,или					
335	печенье,или вафли)	70	4,12	3,75	30,16	163,00
300	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	14,03	53,30
300	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	ИТОГО ПШЕНИЧНЫЙ	23	47,64	57,91		
	ИПОГО		47,04	37,31	289,76	1780,60
Pin and	10 70					
	10 д е.	нь	T	T	T	
262		100/0	1.61	6.05	20.00	103.00
202	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,90	193,00
-	Бутерброд с маслом и повидлом	65	2,43	4,40	34,55	179,30
628	Чай без сахара	180	0,19	0,00	0,07	1,08
	2 завтрак	100	0.20	0.00	47.50	60.00
	Сок фруктовый(фрукты свежие)	100	0,30	0,00	17,50	69,00
72.2	Обед					
73,3	Салат картофельный с сол.огурцами(или	60	1,03	4,04	5,80	65,10
1	зеленым горошком)			-		
186,	Щи из свежей капусты со сметаной, с	200/7	1,09	5,43	11,31	89,80
132	мясом(или суп из овощей)			-	1 2 7 2 2	
645,	Плов из курицы(или плов из отварной	70/150	22,41	19,90	46,41	433,20
193	говядины)			· ·		
588	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	23,49	90,60
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	79,10
	Хлеб ржаной	35	1,65	0,25	17,43	74,90
	Уплотненный ужин			ļ		
					1	
142,	Запеканка морковная с творогом (или	150	15,00	9,11	34,20	252,00
423	лапшевник с творогом)					
550	Соус молочный сладкий	50	1,62	3,27	9,85	73,00
	Вафли(или печенье,или пряник)	40	1,36	12,08	25,88	212,00
286	Кофейный напиток	180	2,80	2,94	17,53	103,70
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,23	12,43	56,50
	итого	Sec. Sec.	59,50	68,92	303,75	1972,28
			23,30		000,70	20, 2,20
	Итого за весь перпод		635 92	661 94	3061,24	19046,04
	Среднее значение за период		63,59	66,19	306,12	1904,60
	ереднее значение за пециод		03,33	00,13	300,12	1304,00

